Edge™ 205/305

manuel d'utilisation

© Copyright 2005–2006 Garmin Ltd. ou ses filiales.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062,
États-Unis
Tél. : 913/397.8200 ou
800/800.1020
Télécopieur : 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle
Abbey Park Industrial Estate
Romsey, SO51 9DL, U.K.
Tél. : 44/0870.8501241
Télécopieur : 44/0870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road
Shijr, Taipei County, Taiwan
Tél. : 886/2.2642.9199
Télécopieur : 886/2.2642.9099

Tous droits réservés. Sauf indication contraire expresse en ceci, aucune partie de ce manuel ne pourra être reproduite, copiée, transmise, diffusée, téléchargée ni stockée dans un support de stockage quelconque ou pour un but quelconque sans l'autorisation écrite expresse de Garmin. Par la présente, Garmin permet le téléchargement d'un seul exemplaire de ce manuel sur disque dur ou tout autre support de stockage électronique pour fins de visionnement et d'impression d'un exemplaire de ce manuel ou de toute révision, à condition que la forme électronique ou papier de ce manuel contienne la totalité du présent avis de droit d'auteur et que toute distribution commerciale de ce manuel ou d'une quelconque de ses révisions soit strictement interdite.

Les informations figurant dans ce document sont sujettes à modification sans préavis. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu sans préavis obligatoire adressé à une quelconque personne ou entreprise. Visitez le site Web de Garmin (www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour et des informations complémentaires sur l'utilisation et le fonctionnement de tous les produits Garmin.

Garmin®, Auto Lap® et Auto Pause® sont des marques déposées et Edge™, GSC10™, Virtual Partner™ et Garmin Training Center™ sont des marques de commerce de Garmin Ltd. ou de ses filiales et ne pourront pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Cette version du manuel française de l'Edge (n° de référence Garmin 190-00580-00, révision C) est fournie pour plus de commodité uniquement. Si nécessaire, consultez la version la plus récente du manuel anglais pour obtenir une description plus détaillée du fonctionnement et de l'utilisation de l'Edge.

CE

Avril 2006 Numéro de référence 190-00580-90 Rév. B Imprimé à Taiwan

TABLE DES MATIÈRES

Table Des matières 3

Introduction.....5
Description de ce manuel..... 5

Mise en route 6
Recharge de la batterie..... 6
Positionnement de l'Edge..... 10
Configuration de l'Edge..... 12
Acquisition de signaux satellite 13
Positionnement du moniteur de fréquence cardiaque 14
Positionnement du capteur GSC10TM 16
Définition de votre profil d'utilisateur 19
Définition de votre profil de bicyclette..... 20
Modification des réglages du rétro-éclairage et du contraste 20

Entraînement.....22
Auto Pause/Lap (Pause automatique/circuit) 22
Alertes 24
Utilisation des alertes de temps et de distance 24
Utilisation des alertes de vitesse 25
Utilisation des alertes de fréquence cardiaque.....26
Utilisation des alertes de cadence 27
Entraînement avec Virtual Partner..... 28
Entraînements : rapides, à intervalles et avancés 29
Utilisation des entraînements.....30
Entraînements rapides 30
Entraînements à intervalles...33
Entraînements avancés.....34
Parcours (Routes) 39
Création de parcours.....39
Utilisation de parcours.....40

Historique.....42
Affichage de l'historique 42
Suppression de l'historique ...45

Navigation 46
Navigation avec la carte 46

Marquage et localisation de positions..... 47
Navigation avec des itinéraires (routes) 49
Affichage d'informations de GPS 51
À propos de GPS.....52
Personnalisation 53
Configuration de champs de données personnalisés..... 53
Champ de données type Configurations 54
Modification des paramètres système 55
Mise à jour du profil d'utilisateur 59
Modification du profil de bicylette 59
Définition de zones..... 59
Zones de vitesse 59
Définition de vos zones de fréquence cardiaque 60
Enregistrement des données .. 62
Annexe 63
Champs de données Edge..... 63
Accessoires de l'Edge 69
Affichage des données de fréquence cardiaque 70
Entraînement avec vos zones de fréquence cardiaque 70
Appariement du capteur 73
Entraînement avec cadence 75
Altimètre barométrique 75
Garmin Training Center..... 76
Entretien de l'Edge 77
Stockage.....77
Immersion dans l'eau 78
Caractéristiques techniques ... 78
Enregistrement du produit 80
Pour contacter Garmin 81
Remplacement de la pile.....81
Avertissement.....82
Consignes de sécurité 82
Mise en garde.....83
Garantie limitée..... 84
Conformité à la réglementation de la FCC 85
Contrat de licence du logiciel.. 87
Index 88

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi le Garmin® Edge™ ! Suivez vos performance de cycliste à l'aide de cet ordinateur avancé à GPS activé.

Description de ce manuel

Pour tirer le maximum de votre Edge, lisez ce manuel et le *Guide de référence rapide de l'Edge*.

Mise en route–Chargez votre Edge, positionnez et utilisez le moniteur de fréquence cardiaque et le capteur de vitesse et de cadence GSC10, et configurez l'Edge pour votre premier trajet.

Entraînement–Personnalisez les alertes et créez des entraînements et des parcours sur votre Edge.

Historique–Affichez et gérez vos données d'historique Edge.

Navigation–Apprenez-en plus sur les fonctions de navigation de votre Edge, notamment comment enregistrer et trouver des positions, créer des itinéraires et afficher la page Satellite.

Personnalisation–Configurez les paramètres de l'Edge en fonction de vos besoins d'entraînement.

Annexe–Lisez les caractéristiques techniques, les instructions de nettoyage, des informations sur Garmin Training Center™ et les accessoires en option. Lisez les consignes de sécurité de cette section pour apprendre à utiliser votre Edge de manière sûre et responsable.

Index–Contient un index complet par sujet.

MISE EN ROUTE

Suivez les instructions de cette section pour configurer et commencer à utiliser l'Edge.

Recharge de la batterie

L'Edge est alimenté par une batterie ion-lithium intégrée que vous pouvez recharger avec le chargeur c.a. fourni avec le produit. Vous pouvez également recharger l'Edge avec le câble USB et votre micro-ordinateur. Chargez l'Edge pendant au moins 3 heures avant de commencer à l'utiliser.

AVERTISSEMENT : *Assurez-vous que le port mini-USB, le bouchon d'étanchéité et la zone avoisinante sont bien secs avant de charger ou de brancher l'appareil sur un micro-ordinateur pour empêcher la corrosion.*

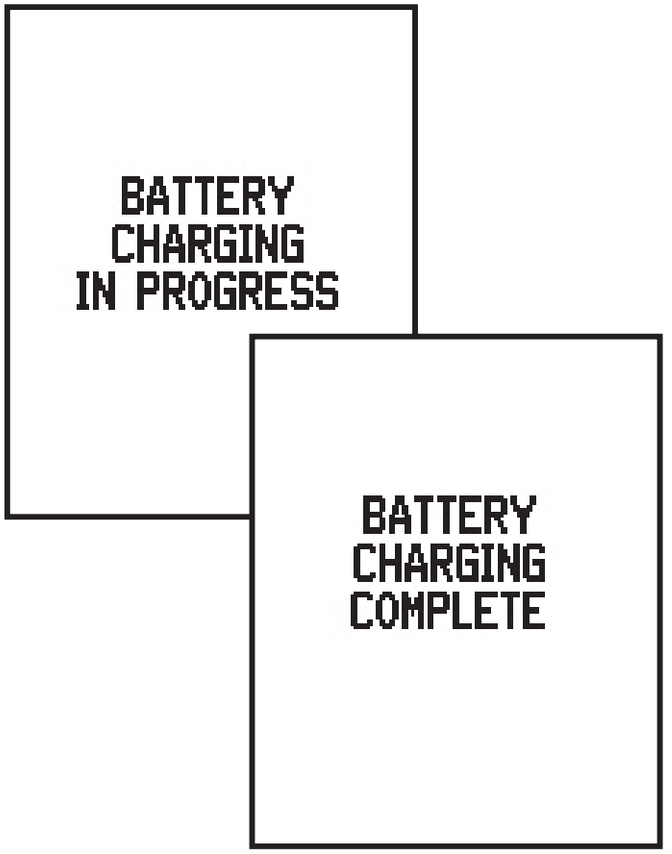
Pour charger l'Edge :

1. Retournez l'Edge et tirez sur le bouchon d'étanchéité pour le détacher du port mini-USB au dos de l'appareil.

2. Situez le chargeur c.a. fourni dans la boîte du produit. Branchez l'extrémité mini USB du chargeur sur le port mini-USB de l'Edge. Ensuite, branchez le chargeur c.a. sur une prise murale standard.

REMARQUE : *L'appareil ne se rechargera pas en dehors de la plage de température comprise entre 0 et 50 °C.*

3. Branchez le chargeur c.a. sur une prise murale standard. Une fois la batterie complètement chargée, elle devra pouvoir fonctionner pendant 12 heures environ avant de nécessiter une recharge.



Boutons

1 ***power (alimentation)***

- Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous ou hors tension.
- Appuyez brièvement sur ce bouton pour allumer ou éteindre le rétro-éclairage.

2 ***mode***

- Appuyez sur ce bouton pour changer de mode.
- Appuyez sur ce bouton pour retourner à la page précédente.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour changer de profil de bicyclette.

3 ***reset/lap (réinitialiser/circuit)***

- Maintenez ce bouton enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro.
- Appuyez sur ce bouton pour créer un circuit.

4 ***start/stop (marche/arrêt)***

Appuyez sur ce bouton pour mettre en marche/arrêter le chronomètre

5 ***flèche vers le haut/flèche vers le bas ▲▼***

- Appuyez sur ces flèches pour mettre des options en surbrillance.
- Elles vous permettent aussi de faire défiler des menus et des champs de données.
- Sur la page Satellite, appuyez dessus pour régler le contraste.

6 ***enter (entrée)***

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner des options et accuser réception de messages.

REMARQUE : *Appuyez simultanément sur* ***mode*** *et sur* ***reset/lap*** *pour réinitialiser l'appareil.*

Icônes

	L'icône de **pile** affiche le niveau de charge en cours de la batterie.
	L'icône de **satellite** passe du vide à une image en 3D lors de la réception de signaux satellites.
	L'icône de **connexion USB** apparaît lorsque l'Edge est branché sur votre PC via le câble USB.
	L'icône de **chronomètre** apparaît lorsque le chronomètre démarre.
	L'icône de **fréquence cardiaque** est constante (pas de X clignotant) lorsque vous recevez des données.
	L'icône de **cadence** est constante (pas de X clignotant) lorsque vous recevez des données.

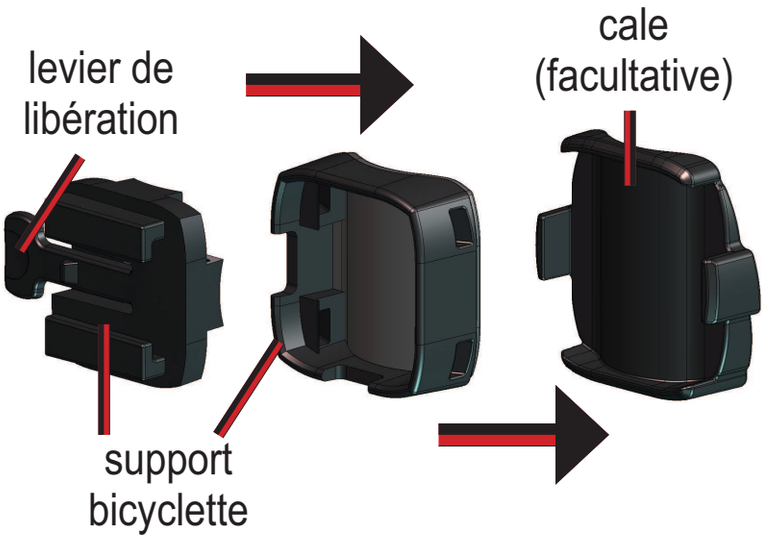
Positionnement de l'Edge

Pour les meilleurs résultats, placez l'Edge face tournée vers le ciel. Cette position permet à l'antenne GPS d'acquérir rapidement des informations satellite.

Vous pouvez installer le support bicyclette sur la tige ou le guidon de la bicyclette. L'installation sur tige (en photo) est un lieu plus solide de fixation. La cale en option doit être placé sous le support pour un meilleur angle de visualisation.

Pour installer l'Edge sur la tige de votre bicyclette :

1. Placez la cale sur la tige de la bicyclette, puis placez le support bicyclette sur la cale. Assurez-vous que le levier de libération est à gauche.



Pour les barres horizontales : Séparez et retirez la partie supérieure du support, tournez-la de 90 degrés et remettez-la en place. Passez à l'étape 2.

Pour les barres d'un diamètre inférieur à 25,4 mm : Placez le tampon en caoutchouc supplémentaire sous le support bicyclette pour augmenter le diamètre de la barre. Le tampon en caoutchouc empêche par ailleurs le support de glisser. Passez à l'étape 2.

2. Attachez solidement le support bicyclette à l'aide des deux attaches de câble. Assurez-vous que les attaches de câble sont enfilées dans les deux parties du support de bicyclette.
3. Alignez l'Edge sur le support bicyclette pour que l'appareil soit à la verticale.

4. Glissez l'appareil vers la gauche jusqu'à ce qu'il se mette en place avec un déclic.

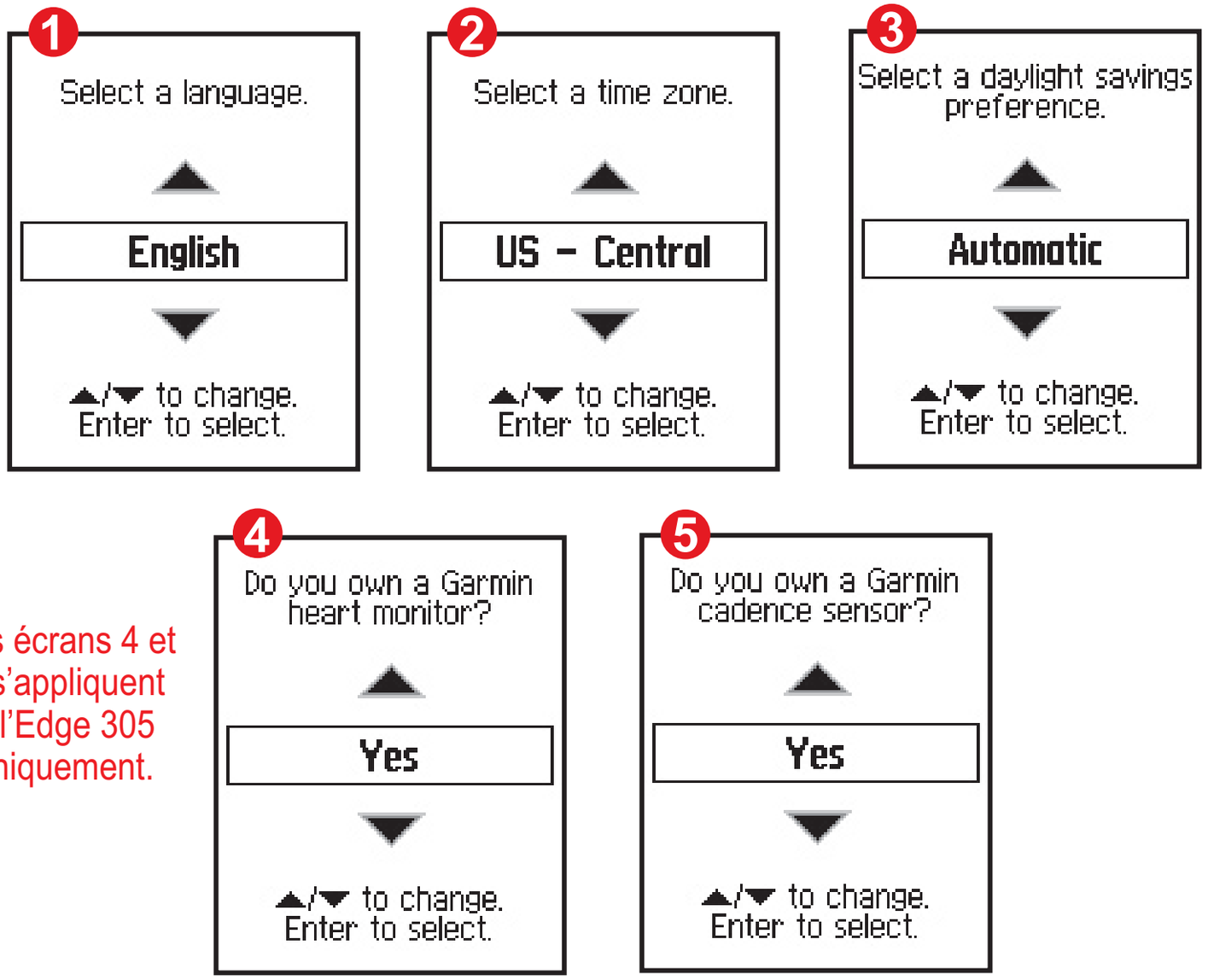
Vue du haut de l'Edge monté sur une barre horizontale.

Pour libérer l'appareil :

Appuyez sur le levier de libération et glissez l'appareil à droite.

Configuration de l'Edge

Lorsque vous mettez l'Edge sous tension pour la première fois, les écrans de configuration suivants s'affichent. Suivez les instructions présentées à l'écran :



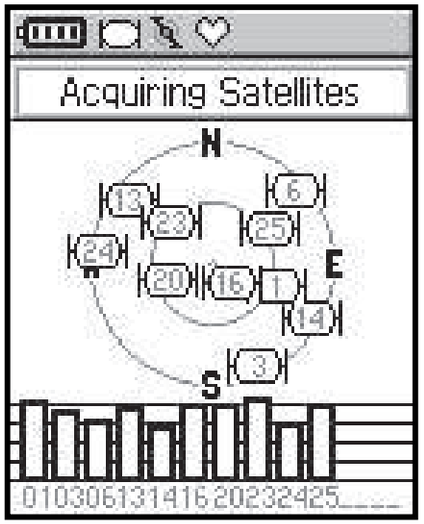
Les écrans 4 et 5 s'appliquent à l'Edge 305 uniquement.

Acquisition de signaux satellite

Avant de commencer à utiliser l'Edge, vous devez acquérir les signaux satellite GPS. La procédure d'acquisition des signaux peut prendre de 30 à 60 secondes.

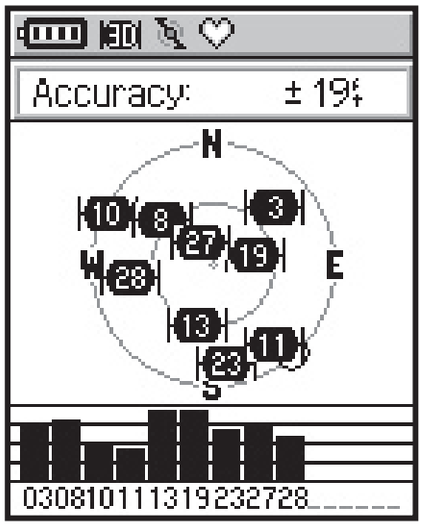
Pour acquérir des signaux satellite :

Allez dehors à un endroit dégagé, loin de bâtiments hauts et d'arbres. Ensuite, maintenez le bouton **Power** enfoncé.



Sur la page Satellite, les satellites disponibles clignotent pendant que l'Edge recherche les signaux satellite. Les satellites acquis et chaque barre correspondante située dessous s'allument alors en continu.

La précision du GPS s'affiche en haut de la page.



REMARQUE : *Vous pouvez mettre le récepteur du GPS hors tension et utiliser l'Edge à l'intérieur. Reportez-vous à la page 55.*

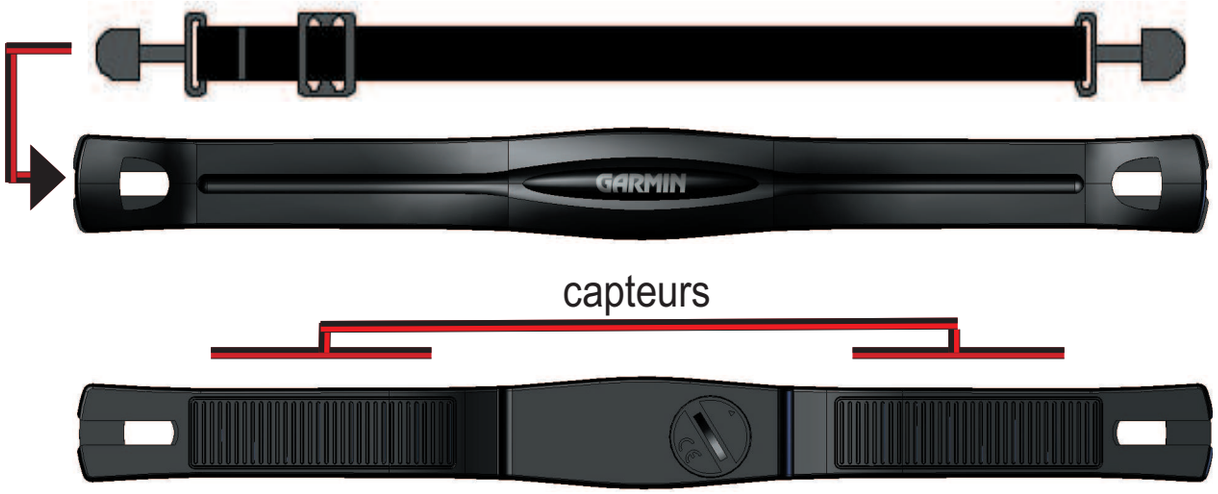
Positionnement du moniteur de fréquence cardiaque

REMARQUE : *Le moniteur de fréquence cardiaque est un accessoire de l'Edge 305 uniquement.*

Portez le moniteur de fréquence cardiaque (FC) à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment plaqué pour rester en place durant votre entraînement. Pour afficher les informations de fréquence cardiaque sur l'Edge durant un entraînement, vous devez l'ajouter aux champs de données sur l'une des pages de données suivantes. Pour plus d'informations sur la personnalisation des champs de données sur l'Edga, reportez-vous à la page 53.

Pour utiliser le moniteur de fréquence cardiaque :

1. Poussez une languette de la sangle élastique dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque.
2. Mouillez les deux capteurs au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour créer une connexion solide entre votre pouls et le transmetteur.



3. Attachez la sangle à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque, autour de la poitrine.

REMARQUE : *Si vous constatez des relevés de fréquence cardiaque irréguliers, placez le transmetteur sur votre dos au lieu de la poitrine ou appliquez du gel d'électrodel.*

4. Serrez ou desserrez la sangle au besoin pour quelle serre bien le corps.
5. Mettez l'Edge sous tension.
6. Amenez-le dans un rayon de 3 m du moniteur de fréquence cardiaque. Le moniteur de fréquence cardiaque transmet automatiquement votre fréquence cardiaque à l'Edge et l'icône de fréquence cardiaque cesse de clignoter pour s'allumer en continu.

CONSEIL : *Veillez à vous éloigner d'autres moniteurs de fréquence cardiaque pendant que l'Edge essaie de s'apparier avec votre moniteur de fréquence cardiaque et commence à recevoir des données de fréquence cardiaque. Une fois l'Edge apparié avec votre moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez vous approcher d'autres moniteurs de fréquence cardiaque. Pour plus d'infomations sur l'appariement, l'entraînement et le dépannage, reportez-vous aux pages 70-74.*

Positionnement du capteur GSC10™

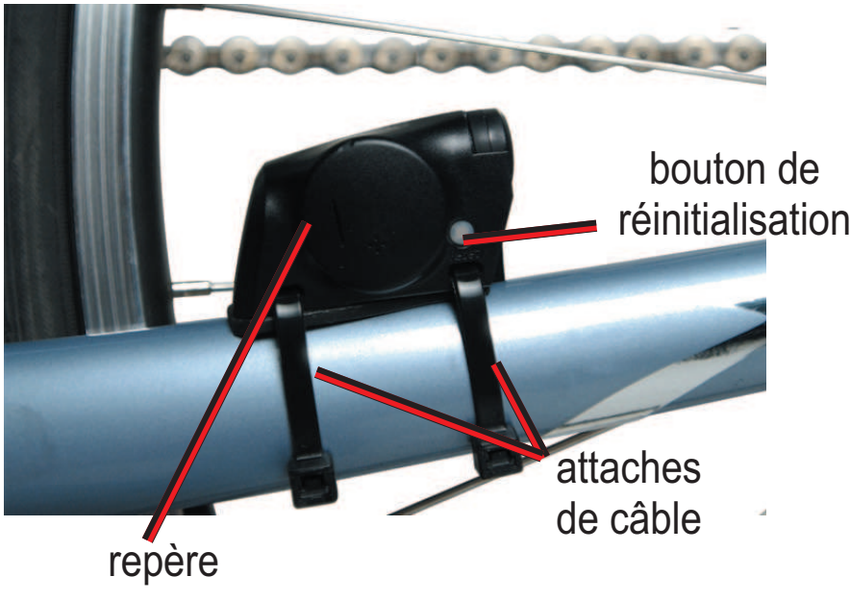
REMARQUE : *Le GSC10 est un accessoire de l'Edge 305 uniquement.*

L'Edge 305 CAD inclut un capteur de vitesse et de cadence sans fil. Les deux aimants doivent être alignés sur leur repère respectif pour que l'Edge puisse recevoir des données.

Pour installer le GSC10 :

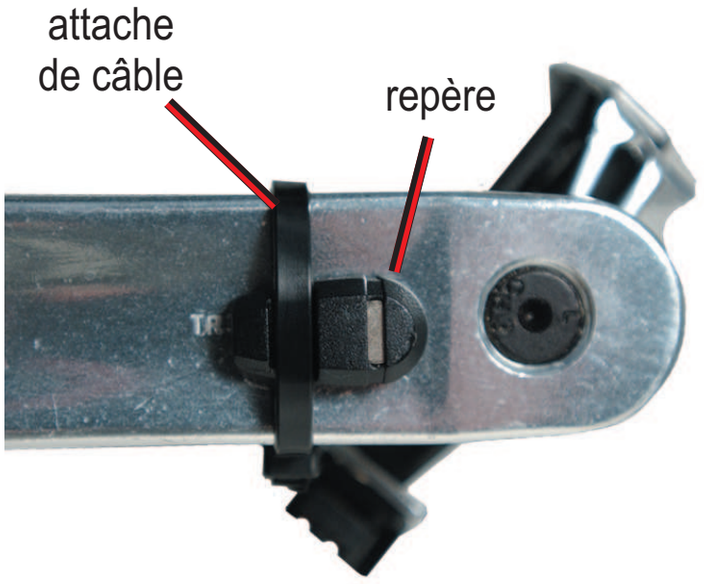
1. Placez le GSC10 sur la base de chaîne arrière. Attachez sans serrer le GSC10 à l'aide de deux attaches de câble.

1 GSC10 sur base de chaîne arrière



2. Attachez l'aimant de pédale à la manivelle à l'aide du support adhésif et d'une attache de câble. Assurez-vous que l'aimant de pédale se trouve à 5 mm maximum du GSC10 et que le repère de l'aimant de pédale est aligné sur le repère du GSC10.
3. Attachez l'aimant de rayon en dévissant l'aimant de la pièce en plastique. Ensuite, placez le rayon dans la rainure de la pièce en plastique et serrez légèrement. L'aimant peut être dirigé à l'opposé du GSC10 s'il n'y a pas assez de place entre le bras du capteur et le rayon. Assurez-vous que l'aimant est aligné sur le repère du bras du capteur.

2 aimant de pédale sur la manivelle

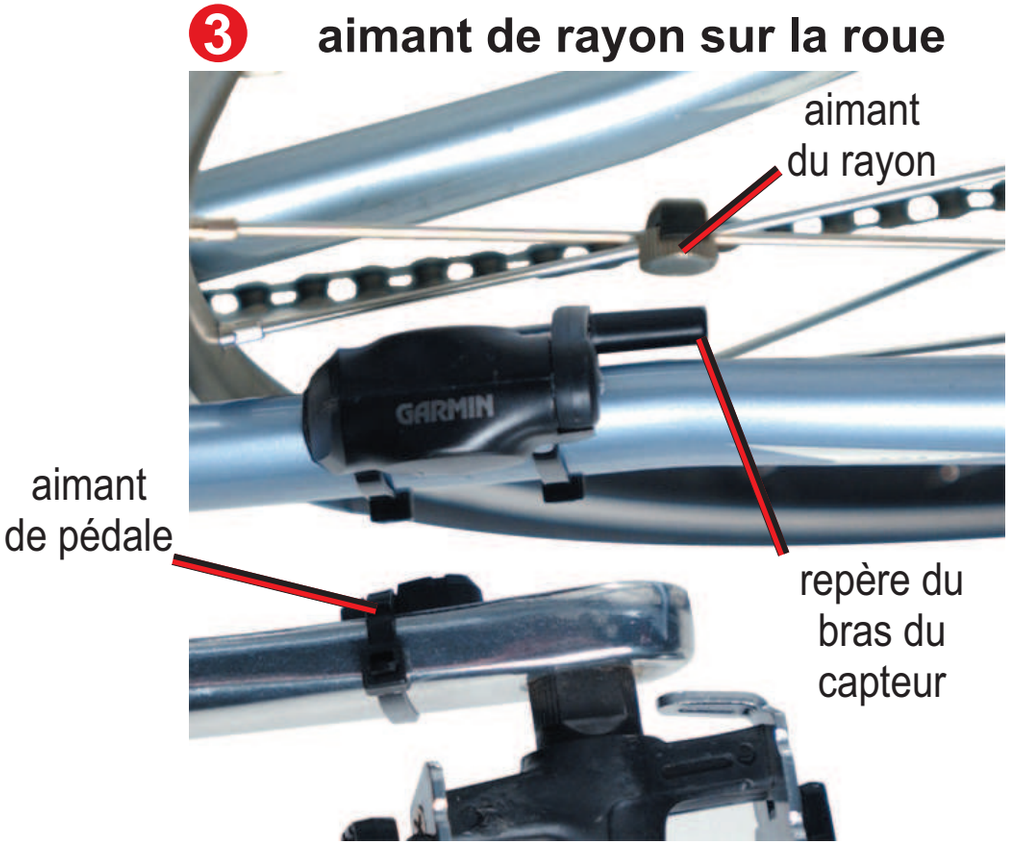


4. Dévissez et déplacez le bras du capteur à 5 mm maximum de l'aimant du rayon. Vous pouvez également basculer le GSC10 pour le rapprocher de l'un ou l'autre aimant pour améliorer l'alignement.

5. Appuyez sur le bouton **Reset (Réinitialiser)** du GSC10. Le voyant s'allume en rouge, puis devient vert. Pédalez pour tester l'alignement du capteur. Le voyant rouge clignote à chaque fois que la manivelle passe à côté du capteur et le voyant vert clignote à chaque fois que l'aimant de la roue passe à côté du bras du capteur.

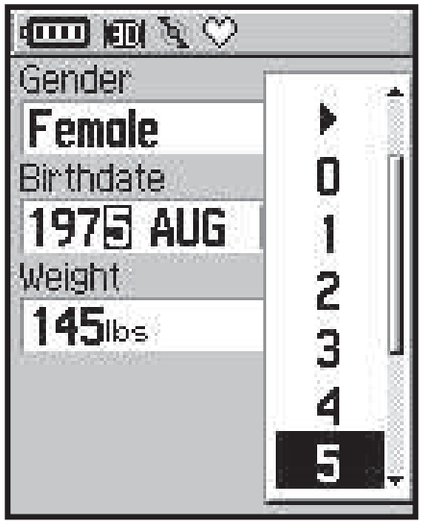
REMARQUE: *Les 60 premiers passages seront ainsi testés. Rappuyez sur* ***Reset (Réinitialiser)*** *si des passages supplémentaires sont nécessaires.*

6. Lorsque tout est aligné et fonctionne correctement, serrez les attaches de câble, le bras du capteur et l'aimant de rayon.



Définition de votre profil d'utilisateur

L'Edge utilise les informations que vous entrez sur vous-même pour calculer les calories que vous brûlez. Définissez votre profil d'utilisateur avant de commencer à utiliser l'Edge pour vous assurer qu'il enregistre des données d'entraînement précises.



Pour définir votre profil d'utilisateur :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Profil Utilizatr**.
3. Renseignez les champs **Genre**, **Date d'anniversaire** et **Poids**.

CONSEIL : *Une fois que vous aurez fini de sélectionner des options ou d'entrer des valeurs sur l'Edge, appuyez sur le bouton* ***mode*** *pour quitter le champ ou la page.*

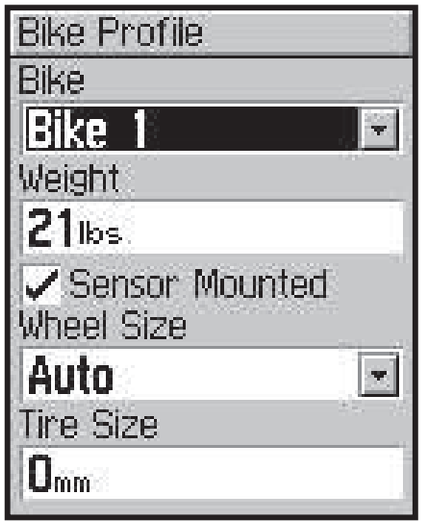
Si vous définissez votre profil d'utilisateur pour la première fois (Edge 305 avec moniteur de fréquence cardiaque), un message Max HR (FC max.) s'affiche. Sélectionnez **Oui** pour ajuster votre calcul de fréquence cardiaque maximum en fonction de votre profil d'utilisateur.

Définition de votre profil de bicyclette

Vous pouvez définir trois profils maximum.

Pour définir votre profil de bicyclette :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Profil Vélo**.



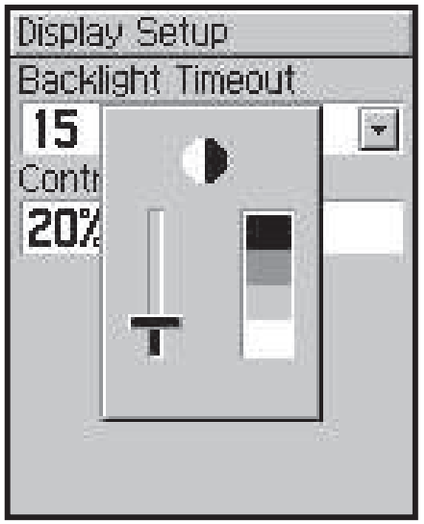
3. Sélectionnez le profil de bicyclette que vous voulez utiliser.
4. Renseignez le champ **Poids Cyclisme**.
5. Si vous avez un Edge 305 avec le capteur de vitesse et de cadence GSC10 sur la bicyclette, sélectionnez la case à cocher **Capteur installé**.
6. Dans le champ **Dimensions des roues**, sélectionnez **Automatique** pour que le GSC10 détecte automatiquement votre taille de roue à l'aide de données GPS ou sélectionnez **Personnel** pour entrer votre taille de roue.

Modification des réglages du rétro-éclairage et du contraste

Pour modifier l'affichage de l'Edge :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Système** > **Affichage.**

3. Sélectionnez la durée d'allumage du rétro-éclairage. Utilisez une valeur de réglage basse pour conserver l'énergie de la batterie.
4. Sélectionnez le degré de contraste d'écran.



REMARQUE : *Vous pouvez également ajuster le contraste d'écran sur la page Satellite à l'aide des ▲▼* ***flèches****.*

ENTRAÎNEMENT

L'Edge propose plusieurs fonctions d'entraînement et des paramètres en option. Utilisez l'Edge pour vous fixer des objectifs et des alertes, vous entraîner avec un Virtual Partner™ et programmer des séances d'entraînement et des parcours basés sur des trajets existants.

Auto Pause/Lap (Pause automatique/circuit)

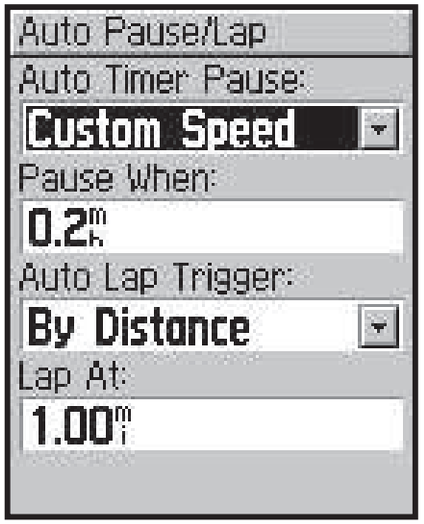
Vous pouvez régler l'Edge de sorte à ce que le chronomètre marque automatiquement une pause durant le trajet lorsque vous arrêtez de bouger ou que votre vitesse chute en dessous d'une valeur personnalisée. Ce paramètre est utile si votre parcours inclut des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

Lorsque vous activez Auto Pause (Pause automatique), l'Edge enregistre toute pause comme Rest Time (Temps de repos) et toute distance de pause comme Rest Distance (Distance de repos). Pour ajouter ces champs de données à une page personnalisée, reportez-vous à la page 53.

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap Trigger (Compteur de circuits automatiques) pour marquer automatiquement le tour à une position spécifique ou après avoir parcouru une distance spécifique. Ce paramètre est utile pour comparer votre performance sur différentes parties d'un entraînement (chaque kilomètre ou une pente raide, par exemple).

Pour régler Auto Pause/Lap (Pause automatique/circuit) :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2 Sélectionnez **Training** > **PausAuto/tour**.
3. Dans le champ **Pause Chrono Auto.**, sélectionnez **Si arrêté** ou **Vitesse Perso.** pour entrer une valeur.



4. Dans le champ **Déclench. Chono. Auto**, sélectionnez **Par distance** pour entrer une valeur ou **Par position** pour choisir une option :
   - **App. s/Lap seul.–**déclenche le compteur de circuits à chaque fois que vous appuyez sur le bouton de Lap et à chaque fois que vous repassez à cet endroit.
   - **Départ & Tour–**déclenche le compteur de circuits à la position GPS où vous avez appuyé sur le bouton **Start** et à tout endroit durant le trajet où vous appuyez sur le bouton **Lap**.
   - **Marque & Tour–**déclenche le compteur de circuits à une position GPS spécifique marquée avant le début du trajet et à tout endroit durant le trajet où vous appuyez sur le bouton **Lap**.

5. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Alertes

Utilise l'Edge pour vous entraîner en visant certains objectifs -- temps, distance, vitesse, fréquence cardiaque et cadence.

Utilisation des alertes de temps et de distance

Les alertes de temps et de distance sont utiles pour les longs entraînements, quand vous voulez vous entraîner pendant un certain temps ou sur une certaine distance. Lorsque vous atteignez votre objectif, l'Edge émet un bip et affiche un message.

Pour définir une alerte de temps ou de distance :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**. Sélectionnez **Training**.
2. Sélectionnez **Alertes** > **Alarme Tps/Dist**.

3. Dans le champ **Alarme Temps**, sélectionnez **Unique** ou **Répéter**.
4. Entrez un temps dans le champ **Alerte à**.

5. Dans le champ **Alarme de distance**, sélectionnez **Unique** ou **Répéter**.
6. Entrez une distance dans le champ **Alerte à**.
7. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

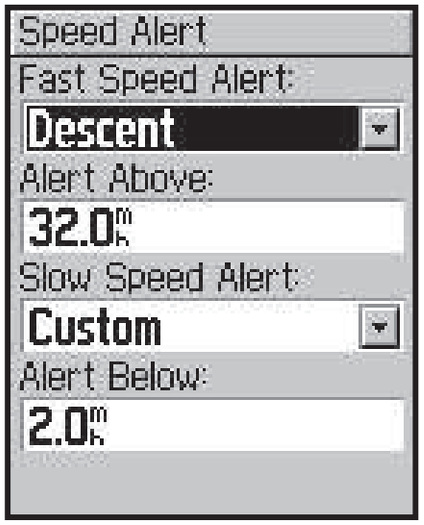
Utilisation des alertes de vitesse

Les alertes de vitesse vous signalent que vous êtes passé au-dessus ou au-dessous d'un seuil de vitesse personnalisé durant votre trajet.

L'alerte de vitesse tire parti des Speed Zones (Zones de vitesse) à savoir, des intervalles de vitesse que vous pouvez stocker dans l'Edge. Pour plus d'informations ou pour régler vos zones de vitesse, reportez-vous à la page 59.

Pour définir une alerte de vitesse :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**. Sélectionnez **Training**.
2. Sélectionnez **Alertes** > **Alerte Vitesse**.
3. Dans le champ **Alerte Vitesse Rapide**, sélectionnez une Speed Zone (Zone de vitesse) dans le menu ou **Personnel** pour entrer votre propre valeur d'alerte.



4. Reprenez la procédure pour **Alerte Vitesse lente**.
5. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Utilisation des alertes de fréquence cardiaque

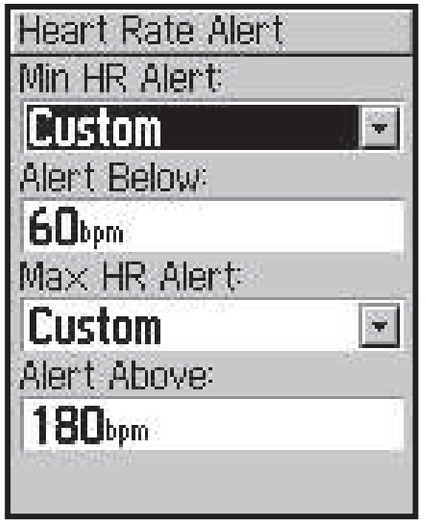
REMARQUE : *Les alertes de fréquence cardiaque sont une fonction du Edge 305 uniquement.*

Similaire aux alertes de vitesse, l'alerte de fréquence cardiaque vous prévient si votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou au-dessous d'un nombre spécifique de battements par minute (b/min).

Les alertes de fréquence cardiaque peuvent également vous prévenir si votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou au-dessous d'une certaine zone de fréquence cardiaque—un intervalle de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées peuvent vous aider à déterminer l'intensité de votre entraînement. Pour plus d'informations sur la définition de vos zones de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 60. Pour plus d'informations sur un entraînement à base de zones de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 70.

Pour définir une alerte de fréquence cardiaque :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**. Sélectionnez **Training**.
2. Sélectionnez **Alertes** > **Alarme Ry.Card.**.
3. Dans le champ **Alerte Ryth. Card. Min**, sélectionnez une zone dans le menu ou **Personnel** pour entrer votre propre valeur d'alerte.



4. Reprenez la procédure pour **Alerte Ryth. Card. Max**. La valeur maximum autorisée est de 235 b/min.
5. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

REMARQUE : *Lorsque vous entrez des valeurs de fréquence cardiaque personnalisées, vous devez définir vos alertes minimum et maximum à au moins 5 b/min par minute.*

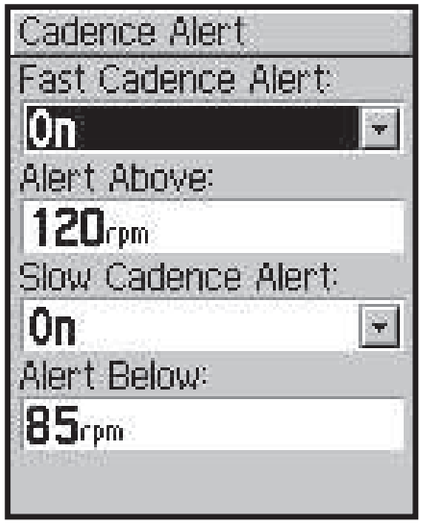
Utilisation des alertes de cadence

REMARQUE : *Les alertes de cadence sont une fonction du Edge 305 uniquement.*

Similaire aux alertes de vitesse, l'alerte de cadence vous prévient si votre cadence passe au-dessus ou au-dessous d'un nombre spécifique de tours de manivelle par minute (tr/min). Pour plus d'informations sur un entraînement à base de cadence, reportez-vous à la page 75.

Pour définir une alerte de cadence :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**. Sélectionnez **Training**.
2. Sélectionnez **Alertes** > **Alerte Cadence**.
3. Dans le champ **Alerte Cadence rapide**, sélectionnez **Activé**.
4. Entrez une valeur dans le champ **Alerte au-dessus de**. La valeur de cadence maximum autorisée est de 255 tr/min.



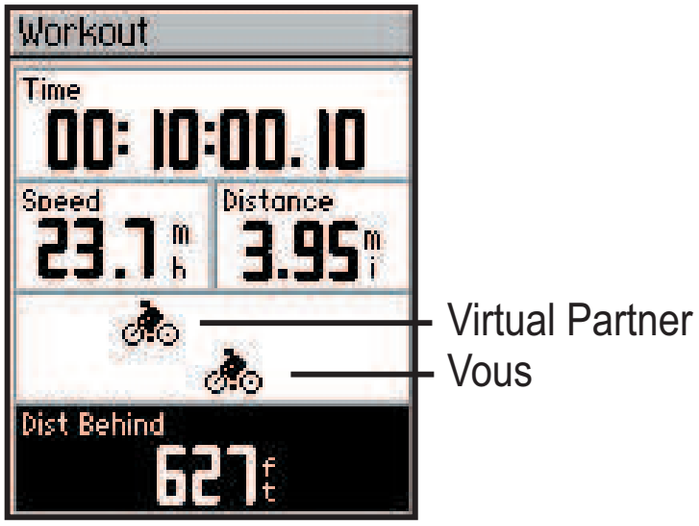
5. Reprenez la procédure pour **Alerte de Cadence lente**.
6. Appuyez plusieurs fois sur **mode** pour quitter.

Entraînement avec Virtual Partner

Votre Virtual Partner est un outil unique conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. Le Virtual Partner fait la course avec vous durant des séances d'entraînement rapide et sur des parcours. Le Virtual Partner « fait du vélo » à vos côtés (graphique de bicyclette supérieur). Vos temps, vitesse, distance et distance du Virtual Partner apparaissent sur la page d'entraînement. Si vous devancez le Virtual Partner, le fond du champ inférieur est blanc. Si vous êtes derrière lui, il est noir (comme illustré).

Pour afficher les données Virtual Partner :

1. Définissez un entraînement ou un parcours rapide.
2. Appuyez sur **mode** pour afficher la page Workout (Entraînement) ou Course (Parcours).
3. Appuyez sur **start (marche)**.
4. Appuyez sur **enter (entrée)** pour faire défiler les pages de données d'entraînement ou de parcours.

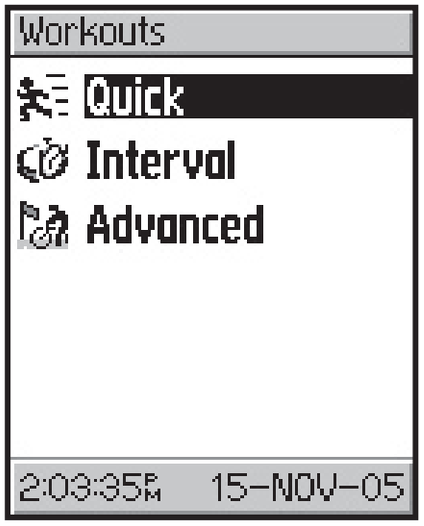


Pour mettre Virtual Partner hors tension :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Parten. Virtuel**.
3. Dans le champ **Partenaire Virtuel**, sélectionnez **Off**.

Entraînements : rapides, à intervalles et avancés

Dans **Menu principal**, sélectionnez **Training** > **Entraînements** pour choisir le type d'entraînement adapté à votre cas.



Les entraînements rapides et à intervalles sont remplacés à chaque fois que vous créez un entraînement du même type. Les entraînements avancés peuvent être enregistrés, modifiés et transférés entre le Garmin Training Center et votre Edge.

Utilisation des entraînements

Durant votre entraînement, appuyez sur **mode** pour afficher la page des données d'entraînement. Lorsque vous suivez toutes les étapes de votre entraînement, le message « Workout Finished! » (Entraînement terminé) s'affiche.

Pour terminer un entraînement avant d'arriver au bout :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Arrêter Entra.**.

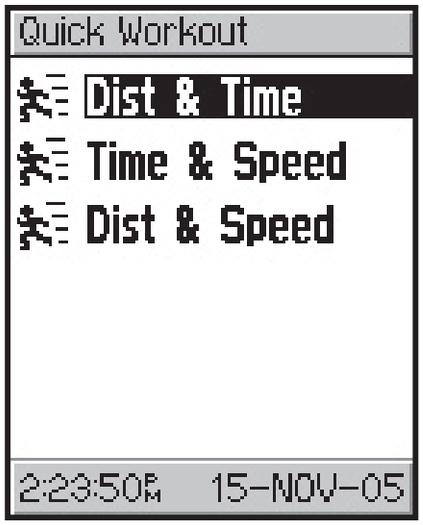
Pour terminer une étape de l'entraînement avant d'arriver au bout :

Appuyez sur le bouton **lap/reset**.

Entraînements rapides

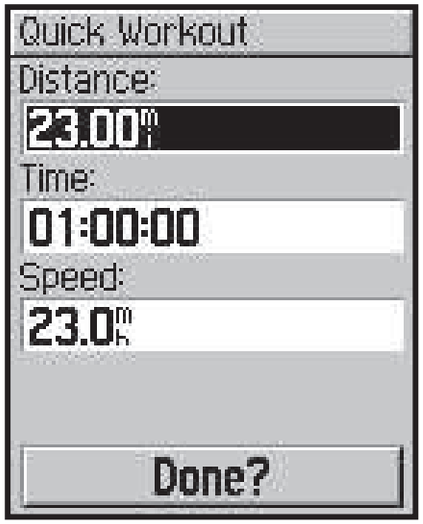
Il est facile de programmer un entraînement difficile avec votre Edge en fonction des critères suivantes :

- Distance et temps
- Temps et vitesse
- Distance et vitesse



Pour programmer un entraînement rapide en fonction d'une distance et d'un temps :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**. Sélectionnez **Training**.
2. Sélectionnez **Entraînements** > **Rapide** > **Dist. & Temps**.
3. Entrez des valeurs dans les champs **Distance** et **Tps**.
4. Vérifiez le champ Speed (Vitesse) pour vous assurer que la vitesse calculée (en fonction de vos valeurs de distance et de temps) semble raisonnable. Dans le cas contraire, apportez des modifications aux champs **Distance** et **Tps**.
5. Sélectionnez **Terminé**.



6. Appuyez sur **start (démarrer)** pour commencer votre entraînement.

Pour programmer un entraînement rapide en fonction d'un temps et d'une vitesse :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**. Sélectionnez **Training**.
2. Sélectionnez **Entraînements** > **Rapides** > **Tps & Vitesse**.
3. Entrez des valeurs dans les champs **Tps** et **Vitesse**.
4. Vérifiez le champ Distance pour vous assurer que la distance calculée (en fonction de vos valeurs de temps et de vitesse) semble raisonnable. Dans le cas contraire, apportez des modifications aux champs Tps et Vitesse.
5. Sélectionnez **Terminé**.
6. Appuyez sur **start (démarrer)** pour commencer votre entraînement.

Pour programmer un entraînement rapide en fonction d'une distance et d'une vitesse :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**. Sélectionnez **Training**.
2. Sélectionnez **Entraînements** > **Rapides** > **Dist. & Vitesse**.
3. Entrez des valeurs dans les champs **Distance** et **Vitesse**.
4. Vérifiez le champ Tps pour vous assurer que le temps calculé (en fonction de vos valeurs de distance et de vitesse) semble raisonnable. Dans le cas contraire, apportez des modifications aux champs Distance et Vitesse.
5. Sélectionnez **Terminé**.
6. Appuyez sur **start (démarrer)** pour commencer votre entraînement.

Entraînements à intervalles

Vous pouvez créer des entraînements à intervalles simples ou difficiles avec votre Edge en fonction des critères suivants :

- Trajet d'une certaine distance et repos pendant un certain temps.
- Trajet d'une certaine distance et repos pendant une certaine distance.
- Trajet pendant un certain temps et repos pendant un certain temps.
- Trajet pendant un certain temps et repos pendant une certaine distance.

Pour créer un entraînement à intervalles :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Entraînement** > **Intervalle**.
3. Sélectionnez une option sur la page Interval Workout (Entraînement à intervalles) selon la manière dont vous voulez définir les intervalles.

4. Entrez des valeurs de distance et de temps dans les champs appropriés.
5. Dans le champ **Répétitions**, entrez le nombre de fois que vous voulez voir se répéter chaque intervalle.
6. Sélectionnez **Terminé**.

7. Appuyez sur **start (démarrer)** pour commencer votre entraînement.

Une alarme sonore retentit lorsque vous atteignez une phase de repos et un message s'affiche avec le compte à rebours du temps ou de la distance de repos jusqu'à ce que commence un nouvel intervalle. Durant la phase de repos, une autre alarme retentit lorsque vous êtes à 5 secondes ou 20 mètres de la reprise de l'entraînement.

Pour masquer un message, appuyez une fois sur **mode**. Pour réafficher un message, appuyez sur **mode** jusqu'à ce qu'il apparaisse.

Entraînements avancés

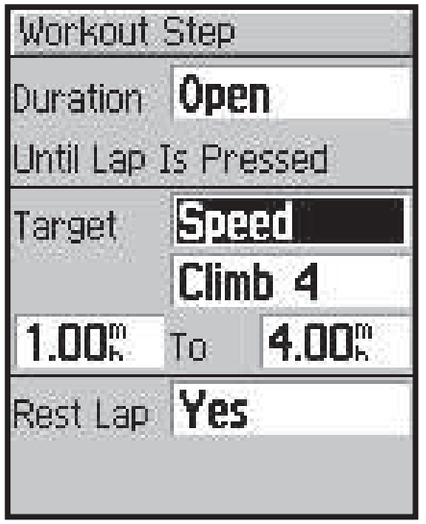
Votre Edge vous permet de créer et d'enregistrer des entraînements avancés qui incluent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et des distances, temps et phases de repos variés. Une fois que vous créez et enregistrez un enregistrement, vous pouvez utiliser le logiciel Garmin Training Center pour programmer l'entraînement un jour donné.
La programmation vous permet d'économiser du temps en planifiant les entraînements à l'avance et en les stockant sur l'Edge. Pour plus d'informations sur l'installation de Garmin Training Center, reportez-vous à l'annexe.

Création d'entraînements avancés

Garmin vous recommande d'utiliser le logiciel Garmin Training Center pour créer des entraînements et de les transférer sur votre Edge. Toutefois, vous pouvez créer et enregistrer directement un entraînement avancé sur votre Edge si vous le désirez. Notez que vous ne pouvez pas utiliser l'Edge pour programmer des entraînements ; vous devez utiliser Garmin Training Center.

Pour créer un entraînement avancé à l'aide de l'Edge :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**. Sélectionnez **Training**.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Avancé** > **<Créer Nouv.>**.
3. Entrez un nom d'entraînement descriptif dans le champ supérieur (par exemple, **40KMCOTES**).
4. Sélectionnez **1. OUVERT PAS**. Sélectionnez **Modifier Etape**.



5. Dans le champ **Durée**, sélectionnez la durée d'étape de votre choix. Si vous sélectionnez **Ouvert**, vous pouvez mettre fin à l'étape durant votre entraînement en appuyant sur **lap (circuit)**.
6. Sous **Durée**, entrez la valeur à laquelle vous voulez que se termine l'étape.

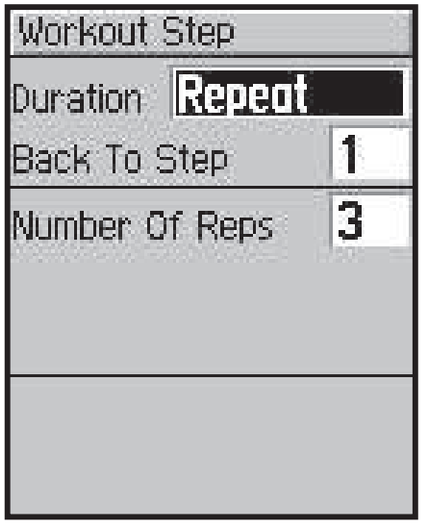
7. Dans le champ **Cible**, sélectionnez votre objectif durant l'étape [Vitesse, Rythm.Card., Cadence, ou Aucun].

REMARQUE : *Les alertes de fréquence cardiaque et de cadence sont une fonction du Edge 305 uniquement.*

8. Entrez une valeur cible à partir du menu. Par exemple, si votre cible est la fréquence cardiaque, sélectionnez une zone de fréquence cardiaque ou entrez un intervalle personnalisé. Sélectionnez **Aucun** si vous ne voulez pas définir de cible pour cette étape.
9. Sous **Cible**, entrez une valeur d'objectif pour cette étape (au besoin).
10. S'il s'agit d'une phase de repos, sélectionnez le champ **Tr Reps**, puis sélectionnez **Oui**. (La création de phases de repos affecte votre historique d'entraînements ; voir « Affichage de l'historique des entraînements ».)
11. Appuyez sur **mode** pour continuer à programmer cet entraînement.
12. Pour entrer une autre étape, sélectionnez **<Ajt Nouv.Etap>**. Ensuite, reprenez les étapes 5 à 11.

Pour répéter les étapes :

1. Sélectionnez **<Ajt Nouv.Etap>**.
2. Dans le champ **Durée**, sélectionnez **Répéter**.
3. Dans le champ **Retour à Etape**, sélectionnez l'étape à laquelle vous voulez retourner.
4. Dans le champ **Nbre de répétitions**, entrez le nombre de répétitions.



5. Appuyez sur **mode** pour continuer.

Démarrage d'entraînements avancés

Une fois que vous commencez un entraînement avancé, l'Edge affiche chaque étape de l'entraînement, y compris le nom de l'étape, l'objectif (le cas échéant) et les données d'entraînement actuelles.

Pour démarrer un entraînement avancé :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Entraînement** > **Avancé**.
3. Sélectionnez l'entraînement que vous voulez commencer.
4. Sélectionnez **Effec. Entraînement**.
5. Appuyez sur **start (démarrer)** pour commencer votre entraînement.

REMARQUE : *Durant l'entraînement, appuyez sur le bouton* ***enter*** *pour afficher d'autres pages de données.*

Une alarme retentit juste avant la fin d'une étape d'entraînement. Un message s'affiche, avec le compte à rebours du temps ou de la distance jusqu'au début d'une nouvelle étape.

Modification d'entraînements avancés

Vous pouvez modifier vos entraînements dans Garmin Training Center ou directement dans l'Edge. Toutefois, si vous modifiez les entraînements dans l'Edge, vos modifications pourront être temporaires. Garmin Training Center sert de « liste maîtresse » d'entraînements : si vous modifiez un entraînement dans l'Edge, les modifications seront écrasées au transfert suivant des entraînements à partir de Garmin Training Center. Pour apporter une modification permanente à un entraînement, modifiez l'entraînement dans Garmin Training Center, puis transférez-le dans votre Edge.

Pour modifier un entraînement avancé :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Entraînement** > **Avancé**.
3. Sélectionnez l'entraînement que vous voulez modifier. Sélectionnez **Modif. Entraînement**.
4. Sélectionnez l'étape que vous voulez modifier. Sélectionnez **Modifier Etape**.
5. Apportez toutes les modifications nécessaires, puis appuyez sur **mode**.
6. Modifiez d'autres étapes au besoin.
7. Appuyez sur **mode** pour quitter le programme.

Pour supprimer un entraînement avancé :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Entraînement** > **Avancé**.

3. Sélectionnez l'entraînement que vous voulez modifier. Sélectionnez **Suppr. Entraînement**.
4. Sélectionnez **Oui** pour supprimer l'entraînement.

Parcours (Routes)

Une autre manière d'utiliser l'Edge pour un entraînement personnalisé consiste à créer et modifier des parcours en fonction d'une activité préalablement enregistrée. Vous pouvez faire la course contre le parcours en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs définis. Vous pouvez également faire la course contre le Virtual Partner lorsque vous vous entraînez avec des parcours. Pour mettre le Virtual Partner sous tension, reportez-vous à la page 28.

Création de parcours

Garmin vous recommande d'utiliser le logiciel Garmin Training Center pour créer des parcours et des points de parcours. Ensuite, vous pouvez les transférer à votre Edge. Pour plus d'informations, reportez-vous au système d'aide de Garmin Training Center.

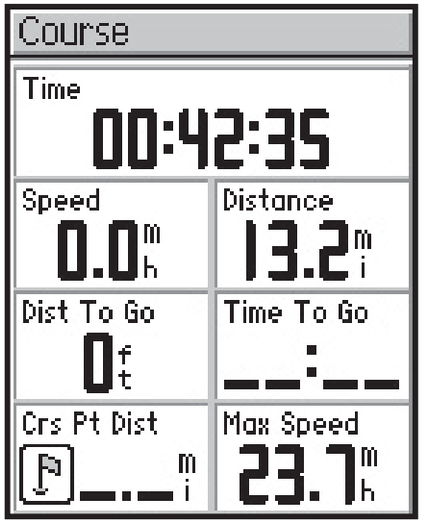
Vous pouvez également créer un parcours (sans points de parcours) sur votre Edge.

Pour créer un parcours dans votre Edge :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Routes** > **<Créer Nouv.>**.
3. Sur la page Historique, sélectionnez un trajet précédent sur lequel baser votre parcours.
4. Entrez un nom de parcours descriptif dans le champ supérieur (par exemple, **10KMPLAT**).
5. Appuyez sur **mode** pour quitter le programme.

Utilisation de parcours

Une fois que vous commencez un parcours, appuyez sur **mode** pour afficher la page des données de parcours. Appuyez sur **enter (entrée)** pour afficher des pages supplémentaires de données de parcours.



Pour commencer un parcours :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Routes**.
3. Sélectionnez le parcours que vous voulez commencer.
4. Sélectionnez **Effec. Route**.
5. Appuyez sur **start (démarrer)** pour commencer votre parcours.

Pour terminer manuellement un parcours :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Arrêter Route**.

Pour modifier un nom de parcours :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Routes**.
3. Sélectionnez l'entraînement que vous voulez modifier. Sélectionnez **Modifier Route**.
4. Modifier le nom du parcours, puis appuyez sur **mode** pour quitter.

Pour supprimer un parcours :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Training** > **Routes**.
3. Sélectionnez le parcours que vous voulez supprimer. Sélectionnez **Suppr. Route**.
4. Sélectionnez **Oui** pour supprimer le parcours.

HISTORIQUE

Votre Edge enregistre automatiquement toutes les données d'entraînement (lorsque le chronomètre démarre) et peut contenir l'équivalent de deux ans (1 000 circuits) de donnés en mémoire. Une fois la mémoire saturée, les plus vieilles données Edge sont écrasées. Chargez périodiquement votre historique dans le logiciel Garmin Training Center pour suivre toutes vos séances d'entraînement. Vous pouvez afficher les données sur votre Edge ou transférer l'historique au logiciel Garmin Training Center, où vous pourrez analyser vos données.

Les données d'historique incluent le temps, la distance, les calories, la vitesse moyenne, la vitesse maximum, l'altitude et des informations détaillées sur les circuits. Les données d'historique de l'Edge 305 incluent également la fréquence cardiaque et la cadence. Aucune donnée n'est enregistrée lorsque le chronomètre est arrêté.

Affichage de l'historique

Une fois un trajet terminé, votre Edge stocke les données d'historique que vous pouvez afficher par jour, semaine ou totaux.

Pour afficher l'historique par jour :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Historique** > **Par jour**.
3. Appuyez sur ▼ pour faire défiler la liste. Durant le défilement, des détails récapitulatifs apparaissent sous la liste.
4. Sélectionnez une entrée pour afficher des détails. Sélectionnez **Afficher Tours** pour des détails de circuit supplémentaires.

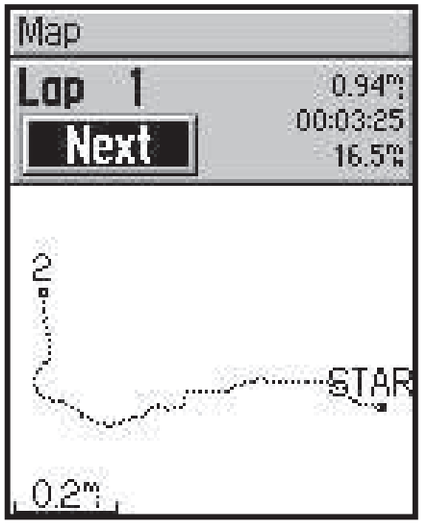
A propos des détails de tour

L'Edge affiche les détails d'historique différemment selon le type d'entraînement effectué. Les détails d'un entraînement apparaissent sur une page récapitulative. Les détails du Virtual Partner, des entraînements à intervalles, entraînements avancés et parcours apparaissent avec des onglets, qui organisent les informations en sections. Pour afficher des informations sur des onglets différents, appuyez sur les **flèches** ▲ et ▼.

Pour afficher les circuits sur une carte :

1. Tout en affichant les détails d'une entrée d'historique, sélectionnez **Afficher Tours**.
2. Sélectionnez un circuit dans la liste.
3. Sélectionnez **Affi. sure la carte**.

4. Appuyez sur les **flèches** ▲ et ▼ pour faire un zoom avant et arrière sur la carte. Une fois que vous aurez fini d'afficher le circuit, sélectionnez **Suivant** pour afficher le circuit suivant. Appuyez sur **mode** pour quitter le programme.



Pour supprimer des circuits ou des trajets complets de l'historique :

1. Tout en affichant les détails d'une entrée d'historique, sélectionnez **Afficher Tours**.
2. Sélectionnez le circuit que vous voulez supprimer.
3. Sélectionnez **Supprimer Tour** ou **Suppr. Tt le trajet**. Sélectionnez **Oui** pour confirmer.

REMARQUE : *Pour supprimer plus, voire tout votre historique Edge, reportez-vous à « Suppression de l'historique », page 45.*

Pour afficher l'historique par semaine :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Historique** > **Par semaine**.
3. Appuyez sur ▼ pour faire défiler la liste des semaines. Durant le défilement, les totaux pour chaque semaine apparaissent sous la liste.
4. Sélectionnez une semaine pour afficher les détails de cette semaine par jour.

Pour afficher les totaux de l'historique :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Historique** > **Totaux**. Les totaux de distance, temps et calories apparaissent pour tous vos entraînements enregistrés.
3. Sélectionnez **Affich. Semaines** pour afficher la liste des semaines.

Suppression de l'historique

Après avoir transféré l'équivalent de plusieurs mois de données Edge vers le Garmin Training Center, vous voudrez peut-être supprimer l'historique de votre appareil.

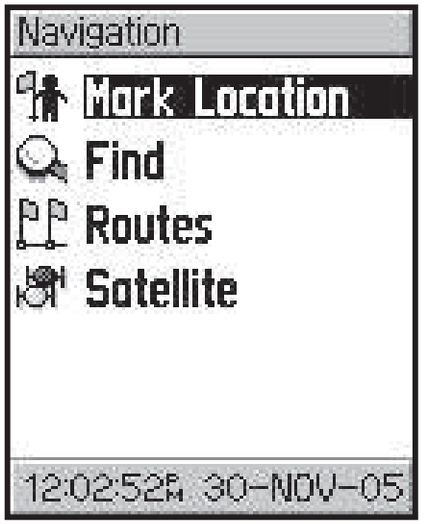
Pour supprimer l'historique des entraînements :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Historique** > **Supprimer**.

3. Sélectionnez **< 1 mois**, **< 3 mois** ou **Tout Supprimer**. Sélectionnez **Oui** pour confirmer.

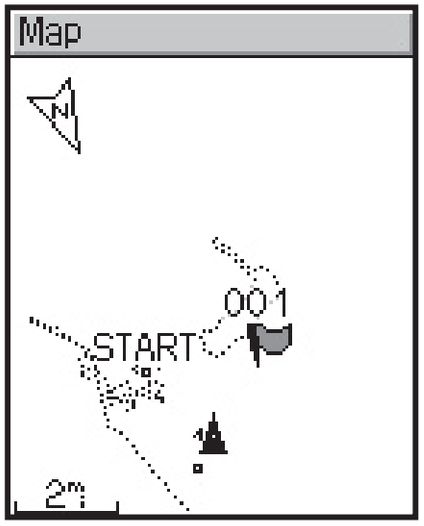
NAVIGATION

Utilisez les fonctions de navigation GPS de votre Edge pour afficher votre trajet sur une carte, marquer et enregistrer des positions et créer des itinéraires.



Navigation avec la carte

Appuyez sur **mode** pour afficher la page Map (Carte). Une fois que vous démarrez le chronomètre et commencez à bouger, un trait fin en pointillés apparaît sur la carte, vous montrant exactement le trajet parcouru. Ce trait en pointillés est le trajet. En bas de la carte, vous pouvez voir le niveau de zoom. Pour faire un zoom avant ou arrière sur la carte, appuyez sur les **flèches** ▲ et ▼. En bas de la carte, vous pouvez voir la direction dans laquelle vous vous déplacez. En haut de la carte, vous pouvez ajouter des champs de données personnalisés. Voir la page 53.



Marquage et localisation de positions

Une position est un point sur la carte que vous enregistrez dans la mémoire. Si vous voulez mémoriser des repères ou retourner à un certain endroit, marquez la position. Chaque position s'affiche sur la carte, avec un nom et un symbole. Vous pouvez trouver, afficher et retourner à des positions à tout moment.

Pour marquer votre position :

1. Allez à l'endroit dont vous voulez marquer la position.
2. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
3. Sélectionnez **Navigation** > **Marqu. Position**.

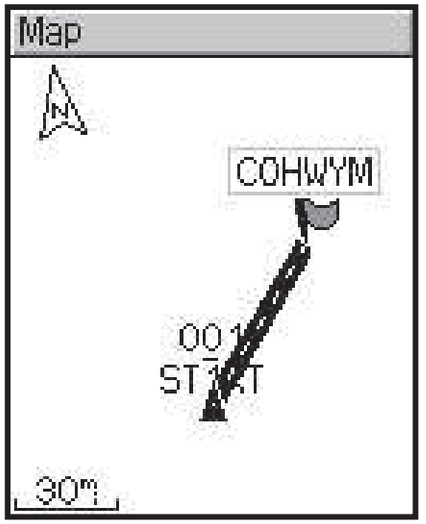
4. Entrez un nom de position descriptif dans le champ supérieur (par exemple, **PARC MUNICIPAL**). Vous pouvez également modifier le symbole dans le champ supérieur gauche.
5. Sélectionnez **OK**.

Pour trouver une position et vous y rendre :

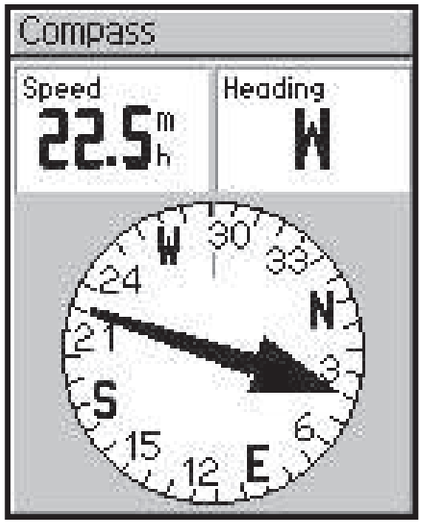
1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Rerchercher**.

3. Utilisez les **flèches** ▲ et ▼ pour sélectionner la position sur la liste. Lors du défilement, la direction et la distance apparaissent sous la liste pour chaque position.

4. Sélectionnez la position.
5. Sélectionnez **Rallier**. Une ligne droite sur la carte vous dirige jusqu'à cette position.



6. Appuyez sur **mode** pour afficher la page Compas.



Pour arrêter la navigation sur une position :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Arrêter Ralliem.**.

Pour modifier une position :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Rerchercher**.
3. Sélectionnez la position.
4. Sélectionnez le nom ou le symbole et apportez les modifications nécessaires.
5. Appuyez sur **mode** pour quitter le programme.

Pour supprimer une position :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Rerchercher**.
3. Sélectionnez la position.
4. Sélectionnez **Supprim.**. Sélectionnez **Oui** pour confirmer.

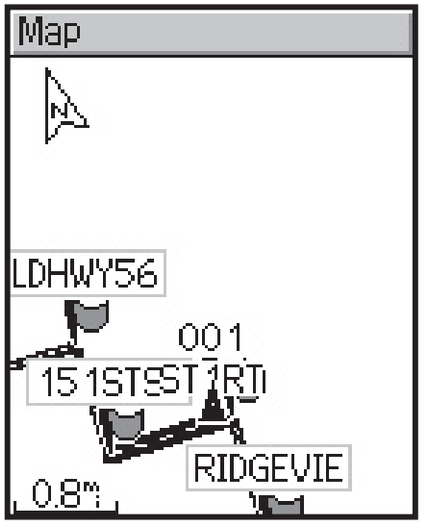
Navigation avec des itinéraires (routes)

Un itinéraire fournit une ligne droite entre deux points sur la carte ou plus. Après avoir créé des positions, vous pouvez utiliser ces points pour créer des itinéraires. Ensuite, vous pouvez enregistrer les itinéraires et les utiliser pour navigation à tout moment. La page **Compass (Boussole)** apparaît également pour les itinéraires.

Pour créer un itinéraire :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Routes**.
3. Sélectionnez **Nouv** pour ajouter une position à votre itinéraire. Appuyez sur **enter**.

4. Sélectionnez la position sur la liste, puis sélectionnez **Utiliser**.
5. Reprenez les étapes 3 et 4 pour ajouter d'autres positions à votre itinéraire.
6. Une fois que vous avez fini d'ajouter des positions, sélectionnez **Naviguer**.
7. Appuyez sur **start/stop (marche/arrêt)**. Votre itinéraire apparaît sur la page Map (Carte) sous la forme d'un trait sombre qui relie les deux positions.



Pour trouver et suivre un itinéraire :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au mode Menu.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Routes**.
3. Sélectionnez l'itinéraire que vous voulez suivre. Sélectionnez **Naviguer**.
4. Appuyez sur **start/stop (marche/arrêt)**. Votre itinéraire apparaît sur la page Map (Carte) sous la forme d'un trait sombre qui relie les deux positions.

Pour arrêter la navigation en suivant un itinéraire :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Arrêter Ralliem.**.

Pour modifier un itinéraire :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au mode Menu.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Routes**.

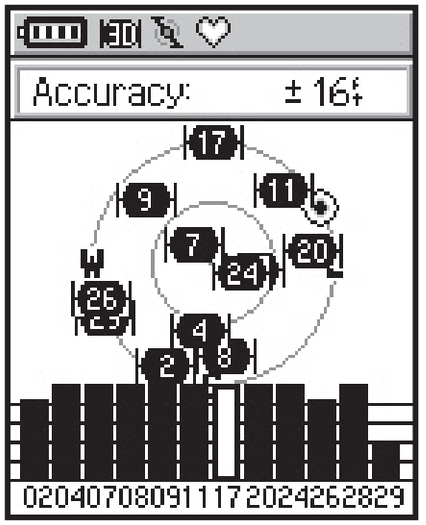
3. Sélectionnez l'itinéraire que vous voulez modifier. Un menu apparaît.
4. Sélectionnez **Modifier**.
5. Une fois que vous aurez fini vos modifications, sélectionnez **Naviguer** ou appuyez sur **mode** pour quitter.

Pour supprimer un itinéraire :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au mode Menu.
2. Sélectionnez **Navigation** > **Routes**.
3. Sélectionnez l'itinéraire que vous voulez supprimer. Un menu apparaît.
4. Sélectionnez **Supprim.**. Sélectionnez **Oui** pour confirmer.

Affichage d'informations de GPS

La page Satellite affiche des informations sur les signaux du GPS reçus par l'Edge. Appuyez sur **mode** pour accéder à la page Satellite.



Chaque satellite GPS dans l'espace porte un numéro spécifique qui l'identifie. Les numéros de plusieurs satellites GPS apparaissent sur le graphique circulaire au milieu de la page. Le numéro correspond à la position actuelle de ce satellite

dans l'espace. Chaque numéro en surbrillance sur le graphique correspond à un satellite dont l'Edge reçoit actuellement des signaux. Les barres noires sous le graphique représentent l'intensité de chaque signal de satellite reçu (le numéro du satellite apparaît sous chaque barre).

À propos de GPS

Le Global Positioning System (GPS) est un système de navigation satellite se composant d'un réseau de 24 satellites mis sur orbite par le Ministère de la Défense des États-Unis. À l'origine, le GPS était destiné à des applications militaires, mais le gouvernement a autorisé sont utilisation pour les applications civiles dans les années 1980. Le GPS fonctionne quelles que soient les conditions climatiques, partout dans le monde, 24 heures sur 24. L'utilisation du GPS n'est soumise à aucun abonnement ou frais de configuration.

Pour plus d'informations, consultez www.garmin.com/aboutGPS.

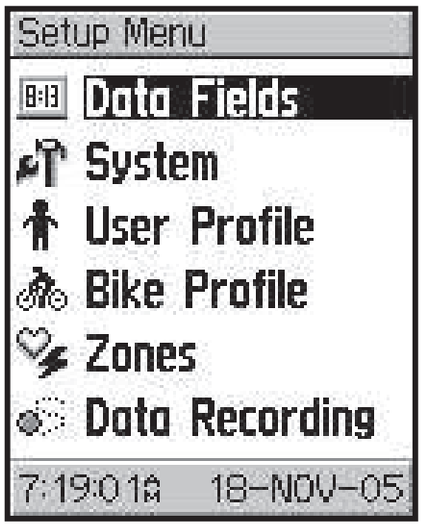
PERSONNALISATION

Vous pouvez personnaliser les champs de données, paramètres généraux, profils de bicyclette et d'utilisateur, fréquence cardiaque et zones de vitesse, et l'enregistrement des données.

CONSEIL : *Une fois que vous aurez fini de sélectionner des options ou d'entrer des valeurs sur l'Edge, appuyez sur le bouton* ***mode*** *pour quitter.*

Pour ouvrir la page Setup Menu (Menu de configuration) :

Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**. Sélectionnez **Réglages.**



Configuration de champs de données personnalisés

Vous pouvez configurer des champs de données personnalisés pour les pages Edge suivantes :

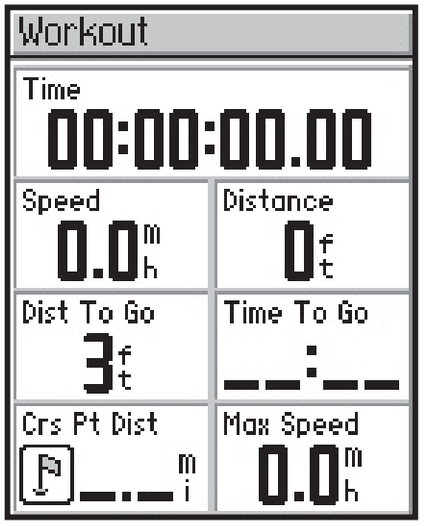
- Ordinateur de bicyclette 1
- Ordinateur de bicyclette 2
- Carte
- Entraînements
- Parcours

Pour la liste complète des champs de données disponibles pour votre Edge, reportez-vous aux pages 63-68.

Pour définir des champs de données :

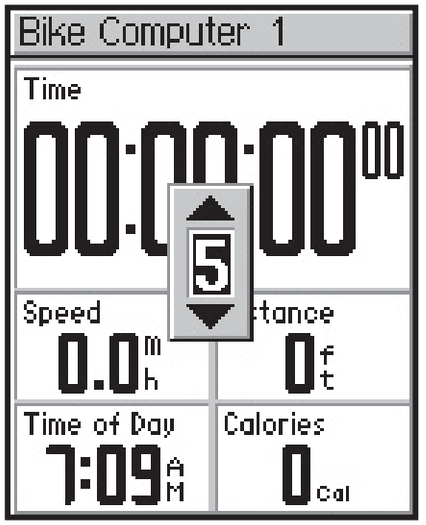
1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Chps Données**.
3. Sélectionnez l'une des pages indiquées.

4. Sélectionnez le nombre de champs de données que vous voulez voir sur cette page.
5. Utilisez les **flèches** ▲ et ▼, puis appuyez sur la touche **enter (entrée)** pour modifier les champs de données. Une fois l'opération terminée, appuyez sur **mode**.

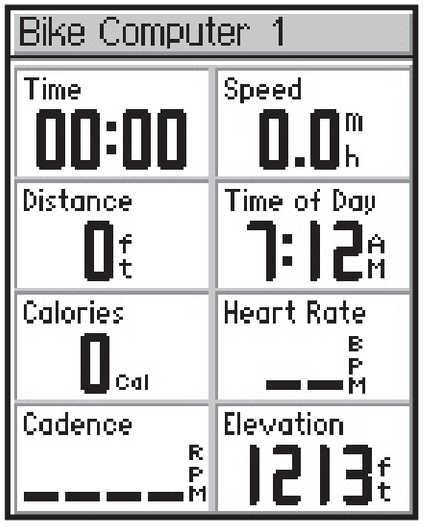


6. Reprenez pour chaque page que vous voulez personnaliser.

Champ de données type Configurations



Champs de données par défaut pour la page Bike Computer 1 (Ordinateur de bicyclette 1)



Champs de données facultatifs pour la page Bike Computer 1 (Ordinateur de bicyclette 1)

Modification des paramètres système

Les paramètres système que vous pouvez configurer en fonction de vos préférences d'entraînement incluent la configuration Edge générale, l'affichage, la carte, les unités, le temps et les accessoires.

Pour modifier la configuration générale :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Système** > **General.** Sur cette page, vous pouvez modifier le mode **GPS** et les options **Language texte**, **Tonalités** et **Options Mode Page**.

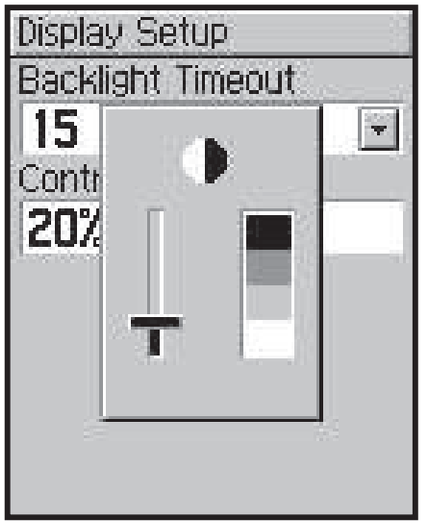
Pour utiliser l'Edge à l'intérieur :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Système** > **General** > **GPS.**
3. Sélectionnez **GPS énteint**.

REMARQUE : *Lorsque le GPS est désactivé, les données de vitesse et de distance ne sont pas disponibles, sauf si vous utilisez l'Edge 305 avec le GSC10. À la mise sous tension suivante, l'Edge recherche une nouvelle fois les signaux de satellite.*

Pour modifier la configuration de l'affichage :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Système** > **Affichage.**
3. Sur cette page, vous pouvez modifier le **Tempor. rétroéclairage** et le **Contraste**.

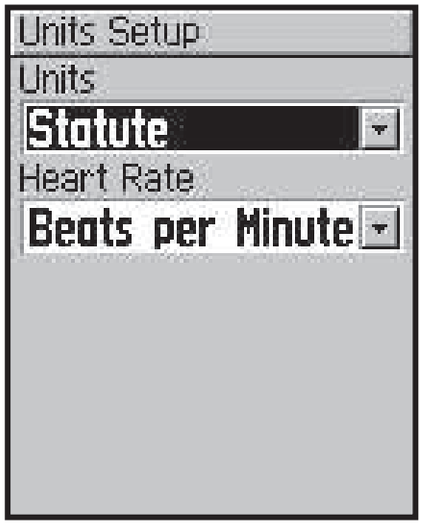


Pour modifier la configuration de la carte :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Système** > **Carte.**
3. Sélectionnez **Orientation** :
   Nrd haut–affiche la carte avec le nord en haut.
   Trac hau–affiche la carte avec votre sens de déplacement en haut.
4. Vous pouvez également choisir d'afficher ou de masquer les **Waypoints Utiliseur** sur la page Map (Carte).

Pour modifier la configuration des unités :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Système** > **Unités.**
3. Sélectionnez **Mile terrestre** ou **Métrique** pour vos données Edge.
4. (Edge 305 seulement). Sélectionnez **Battemt/minute** ou **% RC max** pour votre fréquence cardiaque. Pour plus d'infomations sur les données de fréquence cardiaque, reportez-vous aux pages 70-74.



Pour modifier la configuration du temps :

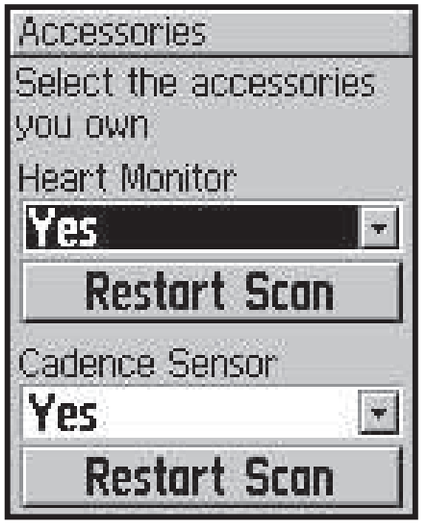
1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Système** > **Heure**.
3. Sur cette page, vous pouvez modifier les paramètres **Format d'heure**, **Fuseau horaire** et **Heure d'été**.

Pour désactiver ou redémarrer le balayage de recherche d'accessoires Edge 305 :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Système** > **Accessoires**.
3. Dans le champ **Cardiofréquencemetre** ou **Capteur cadence**, sélectionnez **Non** pour désactiver l'accessoire.

ou

Sélectionnez **Relancere balayage** si vous avez des difficultés à recevoir les données de fréquence cardiaque ou de cadence. Assurez-vous qu'aucun autre capteur ne se trouve près de vous.



Mise à jour du profil d'utilisateur

Pour mettre à jour votre profil d'utilisateur, reportez-vous à la page 19.

Modification du profil de bicyclette

Vous pouvez enregistrer jusqu'à trois profils de bicyclette sur l'Edge.

Pour modifier votre profil de bicyclette :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Profil Vélo**.
3. Sélectionnez le profil de bicyclette que vous voulez utiliser.
4. Au besoin, apportez des modifications au profil. Reportez-vous à la page 20.
5. Appuyez sur **mode** pour quitter le programme.

Définition de zones

Dans **Menu principal**, sélectionnez **Réglages** > **Zones** pour définir des zones de vitesse et de fréquence cardiaque Edge.

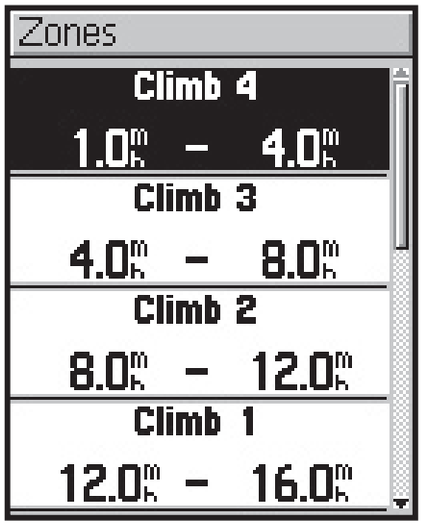
Zones de vitesse

Votre Edge contient plusieurs zones de vitesse, allant de très basse (Climb 4 - Cote niveau 4) à très grande (Max Speed - Vitesse max.). Les valeurs correspondant à ces zones de vitesse sont entrées par défaut et ne correspondront pas nécessairement à vos aptitudes personnelles. Après avoir entré les zones de vitesse appropriées, vous pouvez utiliser ces zones pour définir vos alertes de

vitesse ou les utiliser comme cibles dans des entraînements avancés. Pour plus d'informations sur les alertes, reportez-vous à la page 24. Pour plus d'informations sur les entraînements avancés, reportez-vous à la page 34.

Pour modifier vos zones de vitesse :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Zones.** Les utilisateurs de l'Edge 305 doivent également sélectionner **Zones Vitesse**.



3. Sélectionnez la zone que vous voulez modifier. Entrez une vitesse minimum pour cette zone. Ensuite, entrez une vitesse maximum pour cette zone.
4. Reprenez l'étape 2 pour chaque zone à modifier.
5. Appuyez sur **mode** pour quitter le programme.

Définition de vos zones de fréquence cardiaque

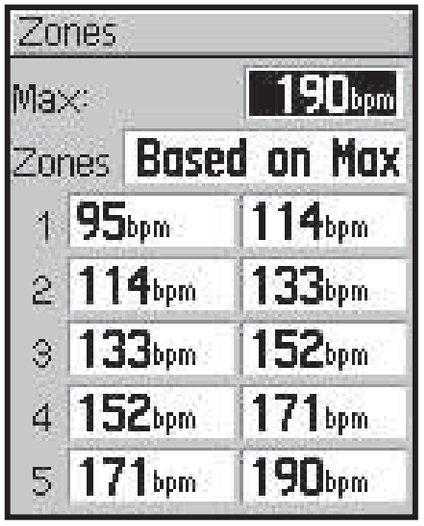
Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle spécifié de battements par minute. Les zones de fréquence cardiaque sont généralement fonction d'un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale et numérotées de 1 à 5, selon l'intensité (1–minimum, 5–maximum).

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez l'entrer et permettre à l'Edge de calculer automatiquement vos zones de fréquence cardiaque. Vous pouvez

également entrer manuellement vos zones de fréquence cardiaque.

Pour baser vos zones de fréquence cardiaque sur votre FC max. :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Zones** > **Zones Ryt. Car.**.



3. Sélectionnez le champ **Max**, puis entrez votre fréquence cardiaque maximum.
4. Sélectionnez le champ **Zones**, puis sélectionnez **Basé sur Max.**.

Pour modifier manuellement vos zones de fréquence cardiaque :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Zones** > **Zones Ryt. Car.**.
3. Sélectionnez le champ **Zones**, puis sélectionnez **Personnel**.
4. Sélectionnez une zone de fréquence cardiaque, puis une valeur de fréquence cardiaque que vous voulez modifier. Entrez une valeur de fréquence cardiaque.
5. Reprenez l'étape 3 pour chaque zone de fréquence cardiaque à modifier.
6. Appuyez sur **mode** pour quitter le programme.

Enregistrement des données

Réglé à Every Second (Toutes les secondes), l'Edge peut enregistrer jusqu'à 3,5 heures de données à raison d'un point par seconde. Le résultat est un enregistrement extrêmement précis de vos données de trajet. Vous pouvez également choisir d'utiliser l'enregistrement intelligent pour les trajets plus longs. L'enregistrement intelligent prélève des points clés où vous changez de direction et de vitesse. L'enregistrement intelligent est par ailleurs un reflet très précis de vos données de trajet Edge.

AVERTISSEMENT : *Une fois la mémoire de l'Edge saturée, les données les plus anciennes sont écrasées. Veillez à transférer souvent l'historique à Garmin Training Center.*

Pour modifier votre configuration d'enregistrement des données :

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au **Menu principal**.
2. Sélectionnez **Réglages** > **Enreg. Données**.
3. Dans le champ **Enregist. Points Données**, sélectionnez **Chaque seconde** ou **Enregist. intellig.**.
4. Appuyez sur **mode** pour quitter le programme.

ANNEXE

Champs de données Edge

Le tableau suivant répertorie la liste de tous les champs de données des modèles Edge 205 et 305 et leur description. * Désigne un champ en unités légales ou métriques. Pour modifier les paramètre de votre Edge, sélectionnez **Menu principal** > **Réglages** > **Système** > **Unités**.

Champ de données	**Description**	**Edge 205**	**Edge 305**
Cadence	Tours de manivelle par minute.		●
Cadence - Avg (Cadence - Moy)	Cadence moyenne pour la durée du trajet en cours.		●
Cadence - Lap (Cadence - Circuit)	Cadence moyenne pour le circuit en cours.		●
Calories	Nombre de calories brûlées.	●	●
Distance *	Distance parcourue sur le trajet en cours.	●	●

Champ de données	Description	Edge 205	Edge 305
Dist – Lap * (Dist - Circuit)	Distance parcourue sur le circuit en cours.	●	●
Dist – Last Lap * (Dist - Dernier circuit)	Distance du dernier circuit parcouru.	●	●
Dist – Paused * (Dist - Pause)	Distance parcourue avec le chronomètre en Pause auto.	●	●
Elevation * (Élévation)	Distance au-dessus/au-dessous du niveau de la mer.	●	●
GPS Accuracy (Précision GPS *)	Marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 5,7 m.	●	●

Champ de données	Description	Edge 205	Edge 305
Grade (Pente)	Calcul de la montée sur la distance. Par exemple, si à chaque mètre que vous gravissez (élévation), vous parcourez 2 m (distance), votre pente est de 50 %.	•	•
Heading (Cap)	Direction dans laquelle vous vous déplacez.	•	•
Heart Rate (Fréquence cardiaque)	Battements cardiaques par minute (b/min).		•
Heart Rate – Avg (Fréquence cardiaque - Moy)	Fréquence cardiaque moyenne pour la durée du trajet en cours.		•
Heart Rate – Lap (Fréquence cardiaque - Circuit)	Fréquence cardiaque moyenne sur le circuit en cours.		•

Champ de données	Description	Edge 205	Edge 305
Heart Rate Zone (Zone de fréquence cardiaque)	Plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont fonction de votre fréquence cardiaque maximum et de votre profil d'utilisateur.		•
Laps (Circuits)	Nombre de circuits effectués.	•	•
Speed * (Vitesse)	Vitesse actuelle.	•	•
Speed – Avg * (Vitesse - Moy)	Vitesse moyenne (miles/h ou km/h) pour la durée du trajet en cours.	•	•
Speed – Lap * (Vitesse - Circuit)	Vitesse moyenne sur le circuit en cours.	•	•
Speed – Max * (Vitesse - Max)	Vitesse maximum atteinte durant le trajet en cours.	•	•

Champ de données	Description	Edge 205	Edge 305
Speed Zone (Zone de vitesse)	Plage actuelle de vitesse basée sur des paramètres par défault ou personnalisés : Climb 1–4 (Cote niveau 1 à 4), Flat 1–3 (Plat niveau 1 à 3), Descent (Descente), Sprint et Max Speed (Vitesse max.).	•	•
Sunrise (Lever du soleil)	Heure approximative du lever du soleil en fonction de votre position GPS.	•	•
Sunset (Coucher de soleil)	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.	•	•
Temps	Temps du chronomètre.	•	•
Time – Avg Lap (Temps - Circuit moy)	Temps moyen parcouru sur le circuit jusqu'à présent.	•	•
Time – Lap (Temps - Circuit)	Temps du circuit en cours.	•	•
Time – Last Lap (Temps - Dernier circuit)	Temps restant pour boucler le dernier circuit complet.	•	•

Champ de données	Description	Edge 205	Edge 305
Time – Paused (Temps - Pause)	Temps écoulé avec le chronomètre en Pause auto.	●	●
Time of Day (Heure du jour)	Heure du jour en fonction de vos paramètres de temps (format, fuseau horaire et heure d'été).	●	●
Total Ascent * (Ascension totale)	Gain d'élévation total pour le trajet en cours.		●
Total Descent * (Descente totale)	Perte d'élévation totale pour le trajet en cours.		●

Accessoires de l'Edge

Accessoire	Numéro de référence
Capteur de vitesse et de cadence GSC10	010-10644-00
Moniteur de fréquence cardiaque et sangle	010-10645-00
Adaptateur d'allume-cigare	010-10563-00
Sangle élastique de rechange HRM	010-10714-00
Housse de transport	010-10718-00
Kit de remplacement (support d'installation)	010-10725-00
Kit de remplacement d'aimants du GSC10	010-10729-00
Chargeur à brique murale c.a. (Amérique)	010-10635-00
Chargeur à brique murale c.a. (Europe)	010-10635-01
Câble USB de rechange	010-10477-03

Pour acheter des accessoires supplémentaires pour votre Edge, consultez le site Web Garmin : http://shop.garmin.com.

Affichage des données de fréquence cardiaque

Vous pouvez configurer votre Edge pour qu'il affiche différentes données de fréquence cardiaque : fréquence cardiaque en cours, fréquence cardiaque moyenne et zone de fréquence cardiaque, qui peut vous aider à déterminer l'intensité de votre entraînement. Par exemple, vous pouvez ajouter une fréquence cardiaque à votre page Bike Computer (Ordinateur de bicyclette) ou une zone de fréquence cardiaque à votre page Workout (Entraînement).

Pour ajouter ou modifier des champs de données, reportez-vous à la page 53.

Pour la liste complète des champs de données, reportez-vous à la page 63.

Les informations de fréquence cardiaque s'affichent également sous forme de données d'historique. Apprenez-en plus sur l'historique en vous reportant à la page 42.

Entraînement avec vos zones de fréquence cardiaque

De nombreux cyclistes et autres athlètes utilisent des zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique.

Que sont les zones de fréquence cardiaque ?

Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle spécifié de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Généralement, les zones de fréquence cardiaque sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum. Pour en apprendre plus sur les effets de l'exercice physique à mesure que votre fréquence cardiaque atteint ces zones en cours d'entraînement, reportez-vous au tableau 1 à la page 72.

Dans quelle mesure les zones de fréquence cardiaque influent-elles sur vos objectifs de forme ?

La connaissance de vos zones peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et appliquant les principes suivants :

- Votre fréquence cardiaque est une bonne mesure de l'intensité de l'effort.
- En vous entraînant dans certaines zones de fréquence cardiaque, vous pourrez améliorer vos capacité et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer votre risque de blessure.

Pour en apprendre plus sur les avantages d'un entraînement dans chaque zone de fréquence cardiaque, reportez-vous au tableau 1 de la page 72.

Comment puis-je déterminer mes zones de fréquence cardiaque ?

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez l'entrer et permettre à l'Edge de calculer vos zones de fréquence cardiaque en fonction des pourcentages indiqués au tableau 1 de la page 72. Pour plus d'informations sur la définition de vos zones de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 60.

Tableau 1

Zone	% de fréquence cardiaque max.	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Rythme facile et détendu ; respiration rythmique	Formation aérobie de niveau débutant ; réduit le stress
2	60 à 70 %	Rythme confortable ; respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base ; récupération rapide
3	70 à 80 %	Rythme modéré ; plus difficile de tenir une conversation	Capacité aérobie améliorée ; entraînement cardiovasculaire optimal
4	80 à 90 %	Rythme accéléré et légèrement inconfortable ; respiration profonde	Capacité aérobie et seuil améliorés ; vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort non soutenable pendant longtemps ; respiration difficile	Endurance anaérobie et musculaire ; puissance augmentée

Appariement du capteur

Qu'est-ce que l'appariement ?

L'appariement est le processus de mise en rapport de capteurs, comme votre moniteur de fréquence cardiaque et le capteur GSC10 avec l'Edge 305. Ce processus est automatique à la mise sous tension de l'Edge et prend seulement quelques secondes lorsque les capteurs sont sous tension et fonctionnent correctement. Une fois apparié, votre Edge recevra uniquement des données de votre capteur.

Comment ça marche ?

À la mise sous tension, l'Edge recherche automatiquement les capteurs que vous avez activés durant la configuration initiale (voir page 12) ou la configuration des accessoires (voir page 58). Chaque capteur a une ID unique. L'Edge apprend et enregistre cette ID unique durant le premier appariement. À la mise sous tension suivante de l'Edge, il s'apparie uniquement avec l'ID de capteur unique. Si l'Edge ne trouve pas le capteur, nous vous conseillons de redémarrer le balayage pour qu'il détecte votre ID de capteur.

Conseils d'appariement

En cas de problèmes d'appariement ou si les relevés sont irréguliers, essayez les suggestions suivantes.

- Positionnez l'Edge dans un rayon de 3 mètres du capteur durant l'appariement.
- Restez loin de tout autre capteur durant l'appariement.
- Redémarrez le balayage si l'Edge semble apparié avec un autre capteur (voir page 58).
- Assurez-vous d'activer les capteurs dans l'Edge (voir page 58).
- Assurez-vous que les capteurs fonctionnent correctement.
- Remplacez la pile du capteur.
- Nettoyez les capteurs. L'accumulation de salissures et de sueur peut affaiblir les signaux.

Pour le moniteur de fréquence cardiaque uniquement :

- Réhumidifiez. Utilisez du gel d'électrode, de l'eau ou de la salive.
- Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien plaqué contre votre corps. Si vous constatez des relevés irréguliers, mettez le transmetteur sur le dos.
- Portez un haut en coton ou mouillez votre haut. Les tissus synthétiques qui frottent ou claquent le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.

Entraînement avec cadence

La cadence est votre cadence de pédalage ou rotation mesurée en fonction du nombre de tours de manivelle par minute (tr/min).

Il existe deux capteurs sur le GSC10 : un pour la cadence et un pour la vitesse. Les données de cadence du GSC10 sont toujours enregistrées. Les données de vitesse du GSC10 sont uniquement enregistrées et utilisées pour le calcul d'une distance lorsque le signal du GPS est faible ou que le GPS est désactivé.

Pour plus d'informations sur la définition et l'utilisation d'alertes de cadence, reportez-vous à la page 27.

Altimètre barométrique

L'Edge 305 contient un altimètre barométrique pour des données d'élévation et de profil vertical extrêmement précises.

Appuyez sur **mode** pour afficher la page Altimeter (Altimètre). Une fois que vous démarrez le chronomètre et commencez à bouger, un trait noir, grisé ci-dessous, apparaît sur la page, traçant l'élévation durant votre trajet. En bas de la page, vous pouvez voir le niveau de zoom. Pour faire un zoom avant ou arrière sur la page, appuyez sur les **flèches** ▲ et ▼. En haut de la page de carte, vos données d'élévation et d'ascension totale s'affichent.

REMARQUE : *Vous ne pouvez pas personnaliser les champs de données sur la page Altimeter (Altimètre).*

Garmin Training Center

Le logiciel Garmin Training Center est inclus dans la boîte de l'Edge. Localisez le CD Garmin Training Center et utilisez-le pour installer Garmin Training Center sur votre micro-ordinateur.

Le logiciel Garmin Training Center vous permet de superposer vos données de trajet sur une carte. Il propose des outils d'analyse interactifs qui mesurent vos vitesse, distance, montée et descente par rapport à des terrains et élévations divers et plus encore. Créez et programmez des parcours et entraînements personnalisés ou utilisez des modèles d'entraînement, puis téléchargez-les sur l'Edge.

Pour installer Garmin Training Center :

1. Insérez le CD Garmin Training Center dans le lecteur de CD-ROM de votre ordinateur. L'ordinateur devrait exécuter automatiquement le fichier de démarrage et afficher un écran d'accueil.
2. Si l'écran d'accueil ne s'affiche pas, cliquez sur **Démarrer**, puis sur **Exécuter…** Tapez la lettre correspondant au lecteur de CD-ROM, suivie de « setup » (exemple : D:\setup). Appuyez sur **Entrée**.
3. Lorsque l'écran d'accueil s'affiche, cliquez sur **Install Training Center (Installer Training Center)**. Cliquez ensuite sur **Next (Suivant)**.
4. Cliquez sur **I accept the terms of the license agreement (J'accepte les termes du contrat de licence)**. Cliquez ensuite sur **Next (Suivant)**.

5. Cliquez sur **Next (Suivant)** pour accepter l'emplacement par défaut du fichier.
6. Cliquez sur **Install (Installer)**.
7. Attendez l'enregistrement des fichiers nécessaires sur votre ordinateur. Lorsque s'affiche l'écran de l'assistant Installation, cliquez sur **Finish (Terminer)**.

Maintenant, vous pouvez commencer à utiliser Garmin Training Center. Utilisez le câble USB fourni pour brancher votre Edge sur votre ordinateur. Ensuite, ouvrez Garmin Training Center. Pour accéder à l'aide de Garmin Training Center, cliquez sur le menu **Help (Aide)** et sélectionnez **Contents (Sommaire)** ou appuyez sur la touche **F1** de votre clavier.

Entretien de l'Edge

L'Edge est fait de matériaux de haute qualité et n'exige aucun entretien de l'utilisateur, mis à part un nettoyage.Nettoyez l'appareil et le moniteur de fréquence cardiaque avec un chiffon humecté d'une solution détergente douce, puis essuyez. Évitez les nettoyants chimiques et les solvants qui risquent d'endommager les composants en plastique.

Stockage

Ne rangez pas l'Edge là où il pourrait être longtemps exposé à des températures extrêmes (dans le coffre arrière d'une voiture, par exemple) sous peine de dégâts irréversibles. Les informations de l'utilisateur, comme son historique d'entraînements, ses positions et ses trajets, restent indéfiniment dans la mémoire de l'appareil sans exiger une alimentation externe. Il est toujours judicieux de sauvegarder les données d'utilisateur importantes en les enregistrant manuellement ou en les téléchargeant sur un micro-ordinateur. Le logiciel PC de l'Edge est fourni dans la boîte du produit.

Immersion dans l'eau

L'Edge est étanche, conformément à la norme CEI 60529 IPX7. Il peut résister à une immersion dans l'eau à -1 mètre pendant 30 minutes. Une immersion prolongée risque d'endommager l'appareil. Après immersion, essuyez l'appareil et laissez-le sécher à l'air avant de l'utiliser ou de le recharger.

Caractéristiques techniques

Caractéristiques physiques

Boîtier : Alliage plastique résistant aux chocs entièrement fermé, étanche conformément aux normes CEI 60529 IPX7 (étanche à 1 m pendant 30 minutes)

Dimensions :
44 mm (l) x 94 mm (H) x 23 mm (É)

Poids : 88 g environ

Affichage : 128 x 160 pixels, 29,65 mm (l) x 36,69 mm (H)

Antenne : Antenne à plaque interne

Alimentation

Entrée : Batterie ion-lithium intégrée 910 mAh rechargeable

Autonomie : 12 heures, utilisation typique

Performance

Récepteur : Récepteur GPS intégré ultra-sensible de marque SiRF

Temps d'acquisition :
Démarrage à très chaud : < 1 seconde
Démarrage à chaud : < 38 secondes
Démarrage à froid : < 45 secondes

Taux de mise à jour : 1/seconde, continu

Précision de position GPS* :
< 10 mètres 50 %, typique

Précision de vitesse GPS* :
< 0,05 m/s

Dynamique : Conforme aux spécifications jusqu'à 6 G

Plage de températures de fonctionnement : -20 à 60 °C

* La précision est fonction de la vue du ciel. 99 %–vue claire ; 95 %–typique.

Moniteur de fréquence cardiaque

Dimensions physiques (lxHxÉ) :
34,7 cm x 3,5 cm x 1,2 cm

Plage de transmission : 3 m environ

Pile : CR2032 (3 V)

Durée de vie de la pile : 3 ans environ (à raison d'une heure par jour)

Poids : 21 g

La précision pourra être compromise par un mauvais contact du capteur, des interférences électriques et la distance entre le récepteur et le transmetteur.

Capteur de vitesse et de cadence GSC10

Dimensions physique (lxHxÉ) : 5 cm x 3 cm x 2,2 cm (n'inclut pas le bras de détection de vitesse réglable)

Plage de transmission : 3 m environ

Pile : CR2032 (3 V)

Durée de vie de la pile : 1,4 an environ (à raison d'une heure par jour)

Poids : 25 g

REMARQUE : *Ces caractéristiques techniques peuvent être modifiées sans préavis.*

Enregistrement du produit

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourdhui notre formulaire d'enregistrement en ligne ! Munissez-vous du numéro de série de votre Edge et connectez-vous à notre site Web (www.garmin.com). Recherchez le lien d'enregistrement du produit sur notre page d'accueil.

Utilisez cette zone pour enregistrer le numéro de série (numéro à huit chiffres se trouvant au dos de l'appareil) au cas où vous perdiez votre Edge, qu'il soit volé ou qu'il ait besoin d'une maintenance. Veillez conserver votre preuve d'achat dorigine en lieu sûr ou en placer une photocopie à l'intérieur du manuel.

Numéro de série : ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

Pour contacter Garmin

Si vous rencontrez des difficultés d'utilisation de l'Edge ou si vous avez des questions, contactez le service d'assistance produits de Garmin par téléphone au 913/397.8200 ou au 800/800.1020 (États-Unis), du lundi au vendredi, de 8 à 17 heures (heure normale du Centre) ou par courriel à l'adresse : sales@garmin.com.

En Europe, contactez Garmin (Europe) Ltd. au +44/0870.8501241.

Remplacement de la pile

Le moniteur de fréquence cardiaque et le capteur GSC10 contiennent une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur. Veillez à respecter les règlements en vigueur pour sa mise au rebut. Pour remplacer la pile, situez le couvercle circulaire du compartiment de la pile au dos du moniteur de fréquence cardiaque ou sur le côté du GSC10. Utilisez une pièce pour tourner le couvercle dans le sens anti-horaire jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré. Retirez le couvercle et remplacez la pile. Veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le couvercle. Ensuite, utilisez une pièce pour remettre le couvercle en place.

Consignes de sécurité

Avertissement

Évitez les situations potentiellement dangereuses suivantes sous peine d'accident ou de collision pouvant causer des blessures graves ou mort d'homme.

En cours de navigation, comparez minutieusement les informations affichées par l'Edge à toutes les sources de navigation disponibles, y compris les repères visuels dans les rues et les cartes. Par mesure de sécurité, résolvez toujours toute contradiction ou question avant de continuer la navigation.

L'Edge contient une batterie ion-lithium rechargeable qui ne peut pas être remplacée par l'utilisateur. Le moniteur de fréquence cardiaque et le GSC10 contiennent une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur. Utilisée de manière incorrecte, les piles peuvent présenter un risque d'incendie ou de brûlures chimiques.

- Ne rechargez pas la batterie hors de l'appareil, ne la démontez pas, ne la chauffez pas plus de 60 °C et ne la jetez pas au feu.
- Tenez les piles usagées à l'écart des enfants.
- Jetez les piles usagées ou l'appareil conformément aux instructions de mise au rebut appropriées. Prenez contact avec le service municipal de traitement des déchets afin de connaître les instructions de mise au rebut des batteries ion-lithium.

Ce produit, son conditionnement et ses composants contiennent des produits chimiques connus dans l'État de la Californie comme la cause de cancers, de malformations à la naissance ou de troubles de la reproduction. Cette mise en garde est fournie conformément à la Proposition 65 de l'État de Californie. Pour toute question ou pour plus d'informations, consultez notre site Web à www.garmin.com/prop65.

L'Edge ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. En cas de problème avec votre appareil, portez-le chez un revendeur Garmin agréé pour le faire réparer.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque ou un autre dispositif électronique implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser un moniteur de fréquence cardiaque.

Mise en garde

Évitez les situations potentiellement dangereuses suivantes sous peine de blessures ou de dégâts matériels.

Utilisez l'Edge uniquement comme une aide à la navigation. N'essayez pas d'utiliser l'appareil dans un autre but demandant une mesure précise de la direction, de la distance, de l'emplacement ou de la topographie. Ce produit ne devrait pas non plus être utilisé pour déterminer la proximité au sol pour la navigation aérienne.

Le Global Positioning System (GPS) est régi par le gouvernement des États-Unis, qui est seul responsable de sa précision et de sa maintenance. Ce système est sujet à des modifications pouvant influer sur la précision et la performance de tous les équipements GPS, notamment de l'Edge. Bien que l'Edge soit un système de navigation de précision, tout système de navigation peut être mal utilisé ou mal interprété et, par conséquent, devenir peu sûr.

L'Edge, le moniteur de fréquence cardiaque et le capteur de vitesse de de cadence GSC10 sont des produits grand public, pas des appareils médicaux, et ils risquent de subir les interférences de sources électriques externes. Les relevés de fréquence cardiaque sont fournis à titre de référence uniquement et aucune responsabilité ne pourra être acceptée pour les conséquences de tout relevé erroné.

Vous utilisez l'Edge à vos risques et périls. Pour réduire le risque de manipulation dangereuse, étudiez avec soin tous les aspects de ce *manuel d'utilisation* et veillez à bien les comprendre. Lorsque vous utilisez vraiment le produit, comparez minutieusement les indications de l'Edge à toutes les sources de navigation disponibles, y compris les informations dautres NAVAID, des signaux visuels, des diagrammes, etc. Pour plus de sécurité, tirez toujours au clair les contradictions avant de poursuivre la navigation.

Garantie limitée

Ce produit Garmin est garanti contre tout défaut de matériau et de fabrication pendant une période d'un an à partir de la date d'achat. Au cours de cette période, Garmin remplacera ou réparera, à sa seule discrétion, tout composant devenu défectueux à la suite d'un usage normal. Une telle réparation ou un tel remplacement sera sans frais de pièces ou de main-d'œuvre pour l'acheteur, à condition que ce dernier endosse tous les frais de transport. Cette garantie ne couvre pas les défauts causés par une utilisation fautive ou abusive, un accident ou des modifications ou réparations non autorisées.

LES GARANTIES ET RECOURS CONTENUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPLICITE OU IMPLICITE OU STATUTAIRE, INCLUANT TOUTE RESPONSABILITÉ PROVENANT D'UNE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER, STATUTAIRE OU AUTRE. LA PRÉSENTE GARANTIE VOUS CONFÈRE DES DROITS LÉGAUX, LESQUELS PEUVENT VARIER D'UN ÉTAT À L'AUTRE.

GARMIN NE POURRA EN AUCUN CAS ÊTRE TENUE POUR RESPONSABLE DES DOMMAGES ACCESSOIRES, SPÉCIAUX, INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS, QU'ILS RÉSULTENT DE L'UTILISATION, DE LA MAUVAISE UTILISATION OU DE L'IMPOSSIBILITÉ D'UTILISER CE PRODUIT OU DE DÉFAUTS DU PRODUIT. Certains États interdisant l'exclusion ou la restriction des dommages particuliers ou accessoires, les restrictions susmentionnées pourront ne pas vous concerner.

Garmin se réserve le droit exclusif de réparer ou de remplacer l'appareil ou son logiciel ou encore d'offrir le remboursement complet du prix d'achat, à sa seule discrétion. UN TEL RECOURS CONSTITUE VOTRE SEUL ET UNIQUE RECOURS EN CAS DE VIOLATION DE LA GARANTIE.

Pour obtenir du service sous garantie, communiquez avec votre détaillant autorisé Garmin ou téléphonez à l'assistance technique Garmin pour obtenir les instructions d'envoi et un numéro de suivi pour l'autorisation de retour de marchandise

(RMA). L'appareil doit être bien emballé, avec le numéro de suivi clairement indiqué sur l'emballage extérieur. L'appareil doit être envoyé, port payé, à tout point de service de garantie Garmin. Une copie de l'original du justificatif d'achat est requise comme preuve d'achat pour les réparations sous la garantie.

Garmin International, Inc.
Tél. : 913/397.8200,
Télécopieur : 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Tél. : 44/0870.8501241,
Télécopieur : 44/0870.8501251

Achats sur site de vente aux enchères : Les produits vendus par le biais de sites de ventes aux enchères ne peuvent faire l'objet d'aucune remise ou d'offre spéciale de la part de Garmin. Les confirmations d'enchères en ligne ne constituent pas une preuve pour vérification de garantie. Pour obtenir un service sous garantie, l'original ou une copie du reçu de vente provenant du détaillant d'origine est requis. De plus, Garmin ne remplacera pas des composants manquants de tout emballage acheté par le biais d'enchères en ligne.

Achats internationaux : Une garantie distincte est accordée par les distributeurs internationaux pour les appareils achetés en dehors des États-Unis. Cette garantie est fournie par le distributeur local du pays concerné, qui assure par ailleurs l'entretien local de votre appareil. Les garanties du distributeur ne sont valides que dans le secteur de distribution prévu. Les appareils achetés aux États-Unis ou au Canada doivent être retournés au centre de service Garmin du Royaume-Uni, des États-Unis, du Canada ou de Taiwan pour maintenance.

Le boîtier de l'Edge est fermé par des vis. Toute tentative d'ouverture du boîtier pour modifier l'appareil de manière quelconque annulera la garantie et risque de l'endommager de façon permanente.

Conformité à la réglementation de la FCC

L'Edge est conforme à la partie 15 des limites d'interférences de la FCC pour les appareils numériques de classe B POUR USAGE À DOMICILE OU AU BUREAU. Ces limites visent à fournir une protection plus raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle et sont plus strictes que les

exigences « usage extérieur ».

L'utilisation de cet appareil est sujette aux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne risque pas de causer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris des interférences risquant de causer un fonctionnement indésirable.

Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie haute fréquence et, s'il nest pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si l'équipement engendre des interférences nuisibles à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en le mettant successivement hors et sous tension, l'utilisateur est encouragé à tenter d'y remédier en ayant recours à l'une des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne réceptrice.
- Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'appareil sur une prise ou un circuit d'alimentation différents de ceux de l'appareil récepteur.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

L'Edge ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Les réparations doivent uniquement être confiées à un centre de service autorisé Garmin. Les réparations ou modifications non autorisées risquent de produire des dommages irréversibles à l'appareil et d'annuler la garantie et votre droit d'utiliser cet appareil dans le cadre des réglementations de la partie 15.

Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT L'EDGE, VOUS ACCEPTEZ DETRE LIÉ PAR LES TERMES ET LES CONDITIONS DU CONTRAT DE LICENCE SUIVANT. LISEZ ATTENTIVEMENT CE CONTRAT.

Garmin vous accorde une licence limitée d'utilisation du logiciel installé dans cet appareil (le logiciel) sous forme exécutable binaire durant le fonctionnement normal du produit. Le titre, les droits de propriété et les droits de propriété intellectuelle dans le logiciel demeurent la propriété de Garmin.

Vous prenez acte que le logiciel est la propriété de Garmin et est protégé par les lois de droits d'auteur des États-Unis et les traités internationaux de protection des droits d'auteur. Vous reconnaissez par ailleurs que la structure, l'organisation et le code du logiciel sont des secrets commerciaux précieux de Garmin et que le logiciel sous forme de code source demeure un secret commercial précieux de Garmin. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, désosser ou réduire en une forme lisible par l'homme le logiciel ou toute partie de celui-ci, ni de créer d'œuvres dérivées basées sur le logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni réexporter le logiciel dans un pays en violation des lois de contrôle d'exportation des États-Unis.

INDEX

A

accessoires 69
aimant, pédale 17
aimant de rayon 17
alertes 24
    cadence 27
    distance 24
    temps 24
    vitesse 25
alertes, vitesse 25
altimètre 75
altimètre barométrique 75
appariement 73

B

batterie
    GSC10 81
    ion-lithium 6
    moniteur de fréquence cardiaque 81
    recharge 6
    remplacement 81
batterie, recharge 6
boutons 8

C

cadence
    alertes 27
    capteur 20
    entraînement 75
    icône 9
caractéristiques techniques 78
carte 46
    zoom 46, 75
champs, données 53, 63
contacter Garmin 81
contraste 21, 56

E

écrans, configuration 12
Edge, configuration 12
Edge, réinitialisation 9
Enregist. intellig. 62
enregistrement, données 62
enter (entrée), bouton 9
entraînement, fonctions 22
entraînements 30
entraînements avancés 34
    création 35, 39
    démarrage 37
    modification 38
entraînements à intervalles 33
entraînements rapides 30
étanche 78

F

flèches vers le haut et le bas, boutons 9
format d'heure 58
fréquence cardiaque
    alerte 26
    icône 9
    zones 26, 70
fréquence cardiaque maximum 60
fuseau horaire 58
    définition 19

G

Garmin Training Center 34, 35, 38, 39
    installation 76
GPS 52
    mise sous et hors tension 55
GSC10 16, 75

appariement 73
pile, remplacement 81

H

heure d'été 58
historique
affichage 42
circuits, affichage 43
suppression 44, 45
totaux 45
historique, affichage 42

I

icône, satellite 9
icône, temps 9
icônes 9
installation
Edge 10
GSC10 16
moniteur de fréquence cardiaque 14
itinéraires 49
création 49
recherche 50
suppression 51

L

langue 55
lap (circuit), bouton 8

M

mode, bouton 8
moniteur de fréquence cardiaque
appariement 15, 73
données, affichage 70
pile, remplacement 81
positionnement 14

N

navigation 46
nettoyage et entretien 77
numéro de série 80

P

pages personnalisées 53
parcours 39
création 39
démarrage 40
modification 40
suppression 41
pause automatique/ circuit 22
pause automatique chronomètre 22
pile, icône 9
positions 47
marquage 47
modification 49
navigation 47
recherche 47
suppression 49
power (alimentation), bouton 8
produit, enregistrement 80
profil d'utilisateur, définition 19

R

réinitialisation, bouton 8
rétro-éclairage 21, 56
mise sous et hors tension 8
routes 39, 49

S

Satellite, page 51
sécurité, consignes 82

signaux satellites
    acquisition 13
stockage 77

T

temps
    modification 58
temps, repos 22
tonalités 55

U

USB 6, 77
utilisation à l'intérieur 55

V

Virtual Partner 28

Z

zones et alertes 59
    de vitesse 25

Pour obtenir des mises à jour du logiciel (outre les données de carte) durant toute la vie de vos produits Garmin, consultez le site Web Garmin www.garmin.com.

© Copyright 2005–2006 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, U.S.A.
Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate, Romsey, SO51 9DL, Royaume-Uni
Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Numéro de référence 190-00580-90 Rév. B